

అక్షర శివ వెంకట

To. Putcha Venkata Subrahmanya Sastry

presented by the author.

Dr. Putcha Venkateswaraiah

at Dantewara Agrahara

At. 7-9-1937.

=

11637

(3)

172
5

ప్రకృతిభర్మపరిషత్ ప్రకటన

(ప్రకృతిభర్మపరిషత్ ప్రకటన)

అనంతరమును అగ్రశరీరం ౧౯౫౧-

మొదలగు అంశములు.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

11637

ప్రకృతి, ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికాసంపాదకులును; సునిశితవైద్యము,

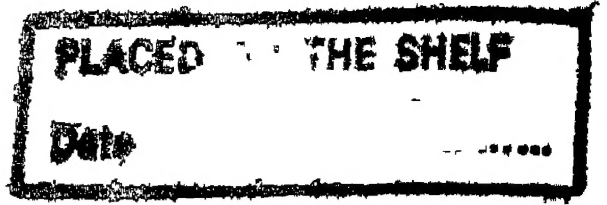
తొట్టివైద్యము మొదలగు సుప్రసిద్ధ గ్రంథరచయితలు.

పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు, ఎన్. డి.

గ్రంథకర్త.

ప్రకాశకులు :

ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.



శర్వ స్వామ్యములు
గ్రంథకర్తవి.

ప్రకృతి పత్రికనుండి పునర్ముద్రింపబడినది.

500 ప్రతులు.

వెల రు 2-8-0.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

విషయ సూచిక.



సము	పుట	విషయము	పుట
	1	5 పా. రోగ నిదానము	49
ద్వాతము	1	6 పా. రోగ చిహ్నములు	57
పాఠము. అస్థినిర్మాణము-శరీర శాస్త్రము	2	తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావిక చికిత్స - కాలిక వ్యాధుల చిహ్నములు	
తల - కంఠము - చివరలు - దటైము - వెన్నెముక - ఉరము కూపము - అవయవములు - జ్ఞానేంద్రియములు - మండలములు - నాడీమండలము - జీర్ణమండలము రక్తము రక్తాభిసరణము-శ్వాసక్రియ- కండరములు- పొరలు.		7 పా. ప్రత్యేక వ్యాధులు - వానిచికిత్స	65
పా. అస్థినిర్మాణము	15	మలబద్ధకము - ఎనిమా చేయు విధము - జీర్ణాశయ వ్యాధులు అంత్రీవ్యాధులు - జీర్ణాశయ అంత్ర వ్యాధులకు చికిత్స - శ్వాసాశయ వ్యాధులు - సుధులయందును, కండరములయందును గలుగు వ్యాధులు - హృదయకోశవ్యాధులు-హృదయవ్యాధుల నిదానము మూత్రవ్యాధులు - మూత్ర వ్యాధులకు చికిత్స.	
వెన్నుపాము - కపాలము - కూపకము ఉరము - బాహువులు - కాళ్ళు - నాడీ మండలము - వెన్నుపాము (మజ్జా)-స్వతంత్ర నాడీమండలము - శిరోనాడులు.		8 పా. ఆహారశాస్త్రము - ౧ భాగము	77
పా. దేహమునందలి అవయవములు	26	9 పా. ఆహారశాస్త్రము - ౨ భాగము	85
కండరములు - సంధులు - రక్తప్రసరణ మండలము - జీర్ణమండలము - శ్వాసమండలము - స్త్రీజన నేంద్రియములు - పురుష జన నేంద్రియములు- మూత్రకొవయవములు- జ్ఞానేంద్రియములు.		ఆహారములు-ధాన్యములు-కూరగాయలు- పండ్లు - ఎండినపండ్లు.	
పా. రోగము	43	10 పా. ఆహారశాస్త్రము - 3 భాగము	91
రోగలక్షణ శాస్త్రము - రోగోత్పత్తి.		చమ రుచినుసులు- మాంసాహారము-పాలు- సుగంధద్రవ్యములు - టీ, కాఫీ - జలము- రోగ నివారకములగు ఆహారములు-సన్నని వాయు బలియుటకు - ఉపవాసము-పథ్యము నందలి కొన్నిరకములు.	

పాదము	పుట	విషయము	పుట
1. పా. మృత్యు చికిత్స	97	18 పా. కశేరుకాచికిత్స - ౧ భాగము	141
శ్వాసము - పిండము - ప్రహరణము - మర్దనము - స్పందనము లేక నాశము.		జెన్నపూసల నితివలన దేహమునం దేల మార్పులు కలుగును - జెన్నపూసల సానచ్యుతి సానచ్యుతిని కనిపెట్టుట - జెన్న ప్రక్కల పరీక్ష - జెన్నపూసలు.	
2. పా. చలన చికిత్స	103	19 పా. కశేరుకాచికిత్స - ౨ భాగము	149
3. పా. వ్యాయామము	108	సడలించుట అవసరము - సమీకరించునప్పుడు సడలించవలెను - సమీకరణ నియమములు.	
జ్జీర్ణ పగుండి చేయు వ్యాయామ ములు - జీర్ణోశమును కడుగుట - పెద్ద కడుగులు కడుగుట - అసనమును విరివి చేయుట - ప్రశ్నలు చికిత్స.		20 పా. కశేరుకాచికిత్స - 3 భాగము	153
4. పా. క్షితివైద్యము	118	అంగుష్ఠమాలపుష్టు - సమీకరణలో నేర్పరితనము - ప్రక్కలను జరిగిన పూస లను సమీకరించుట - తిక్కిడిగా అంగుష్ఠ మాలముతో సమీకరించుట - పెడపూస లను సమీకరించుట.	
5. పా. విద్యుద్వైద్యము	125	21 పా. కశేరుకాచికిత్స - ౪ భాగము	153 ఎ
6. పా. సూర్యకిరణ చికిత్స	131	మేరువును సమీకరించుట - కశేరుకా మర్దనము.	
ఏరువు - వారింజవర్ణము - పసుపు - ఆకు పరపు - నీలిమందు వర్ణము - నీలము - ఈనా - ఈరంగులను ప్రయోగించుటెట్లు.		22 పా. అస్థి చికిత్స - ౧ భాగము	157
7. పా. మూత్రపరీక్ష - మూత్రముతీయుట	137	అస్థిచ్యుతులు - అస్థి సమీకరణము.	
అల్కమిక్ పరీక్ష - శర్కరపరీక్ష - ఆప్లు మిక్ పరీక్ష మూత్రముతీయుట - మందు వైద్యుల చాస్త్ర.		23 పా. అస్థి సమీకరణము - ౨ భాగము	161
		24 పా. మానసిక చికిత్స	165
		ఉపసంహరము	170

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

పీఠిక

ప్రకృతి వైద్యము నేర్చుకొనదలచిన వారి కీ గ్రంథమునందు ప్రారంభ పాఠము నేర్పబడును. ప్రకృతి వైద్య పట్టములబొంద దలచిన వారికి గాక సామాన్య గృహస్థుల కందఱు కును ప్రకృతి వైద్యవిద్య, యేగ్రంథముల జదువుటవలన అందుబాటులో నుండునట్లు చేయవచ్చునా యిది అలోచన కది ఫలితము. ఈ పాఠములు చదువుటవలన సామాన్య ప్రకృతి వైద్యజ్ఞానము లభించును. అందువలన గృహము లందు ఎవరి కుటుంబములకు వారు చికిత్స చేసికొన వీ లగును. ప్రకృతి వైద్యమునందు తరిచి యతు నొందదలచినవారి కపాఠములు చదువుట వలన శిబిరములందు శిక్షణబొందుటకు అననరమగు ప్రారంభజ్ఞానము గలుగును. ప్రకృతి వైద్యపట్టణములు బొంది వృత్తిగా వైద్యము చేయదలచినవారు, లభ్యయనము చేయుటకు వారికి వేరేఉద్గ్రంథములు వ్రాయబడియున్నవి. వానిని చదివి మా శిబిరములలో శిక్షణ బొందవచ్చును. లేదా వైద్యజ్ఞానము నలవఱచుకొన

వచ్చును. ఇప్పుడు వ్రాయబోవు 24 పాఠములకును చివర ప్రశ్నలను జేర్చుచున్నాము. అందువలన విద్యార్థులు తమకు లభించిన జ్ఞానము యొక్క పరిమితిని పరీక్షించుకొన వీలగును. వారాప్రశ్నలకు సదుత్తరముల వ్రాసి మాకుపంపిరేని అందలి లోపములను దిద్దిపంపెదము. ఇట్లు దిద్ది పంపుటకు పాఠము ఒకటింటికి రు 0-3-0-50 చొప్పున మేము ఫీజు తీసికొందుము. ప్రకృతి పత్రికా చందాదారులు కానివారికి మేము తప్పలు దిద్దిపెట్టజాలము. ఈ పత్రికయందు 24 పాఠములు పూర్తియగువరకును క్రమక్రమముగా ప్రచురించుచుందుము. పాఠప్రశ్నలకు వ్రాసిన ఉత్తరములనుదిద్దుటకు పంపువారు వానిని ప్రకృతిపత్రికా కార్యాలయమునకు పంపవలదు. అందువలన ఆలశ్య మగును. కాన వానిని డా॥ పుచ్చా వెంకటాచార్యగారు యస్ డి; డి. యం., దంతలూరు అగ్రహారం. పిడపర్రు పోస్టు, (Via) దుగ్గిరాల - అనే చిరునామాకు పంపవలెను. —సంపాదకుడు.

ఉపోద్ఘాతము

స్రియపాఠకా !

నీవు ఐచ్ఛికముగా 'విద్యార్థి' వగుటవలన మాకు గురుత్వమును, నీకు శిష్యత్వమును లభించినది. గొప్పవా రెల్లఱు చిట్లు యింటివద్దనే యుండి తమ జ్ఞానమును వృద్ధిబొందించు కొనిరి. నీవును వారివలెనే ఒకస్వతంత్రమైన వృత్తికి అవసరమగు జ్ఞానసముపార్జనము జేయనారంభించితివి.

విద్య కళాశాలలద్వారా సంపాదించుటసాధ్యము కానప్పు డిట్లే పోష్టుద్వారావిద్యను సంపాదించి అనేకులు జాతీయ వాదులుగను, న్యాయవాదులుగను, ఇంజనీయర్లుగను, వైద్యపరులుగను తమ జీవితముల గడిపితిమని స్వీయచరిత్రములలో వ్రాసికొని యున్నారు. అట్టి విద్య వారికి జీవనాధార మయినది.

అనేక సంవత్సరములు కళాశాలల యందును, తపాలాద్వారాను విద్యార్థులకు ప్రకృతివైద్యమును నేర్పిన అనుభవజ్ఞులగువారే యీ పాఠములను రచించియున్నారు. ఇది వారి యనుభవముయొక్క సారమై యున్నది. ఈ పాఠములు చదివి అనుభవములోనికి తెచ్చుకొందురేని రోగులకు సేవజేసి పుణ్యమును గడించుకొనవచ్చును. ధనములేనివారు వృత్తిగా నవలంబించి కుటుంబముల పోషించుటకును సామర్థ్యమును గడింపగలరు.

ఈపాఠమును శ్రద్ధతో పఠింపవలయును. మీరు తగినంత శ్రద్ధను వహింతురేని మాసామర్థ్యమునంతను వినియోగించి మిమ్ములను ప్రకృతివైద్యులనుగా తరిబియతు చేసెదము. మాబిడ్డలకు బోధించునట్లు మీకు బోధింతుము. మీరు మేము చెప్పినట్లు నడచు కొందురేని మిమ్ములనుగూడ ప్రకృతివైద్యులుగా తరిబియతు చేసెదము.

ఇప్పుడంతటను ప్రకృతివైద్యులయొక్క ఆవశ్యకత గోచరించు చున్నది. ఆంధ్రదేశమునందు కొలది మందియే ప్రకృతివైద్యులున్నారు. ప్రకృతివైద్యము కావలసినవారు అసంఖ్యాకులుగా నున్నారు. అనేకులు మందులచేతను, ఆపరేషనులచేతను తమ వ్యాధులు నివారణగాక విసుగెత్తియున్నారు. ఎక్కడనైనను ప్రకృతిచికిత్సను శాస్త్రీయముగా చేయగలవారున్నారా యని యెదురుచూచు చున్నారు. మీసాయమును వారు సంపూర్ణ ఆమోదముతో ఆహ్వానింతురు. మీరు ప్రకృతివైద్యమునందు జ్ఞానము గడింపవలయునన్న మానవ దేహముయొక్క నిర్మాణమును, అందలి అవయవములు, అవి చేయు క్రియలు, ఆక్రియలకు ఆటంకము గలిగినప్పుడు గలుగు వ్యాధులు మొదలగు విషయముల నెఱిగి యుండవలయును. శారీరక శాస్త్రమును గురించిన ఈ మొదటిపాఠముతో మన వైద్య విజ్ఞానమును బోధింప నారంభించెదము.

ఒ క ట వ పా ఠ ము

అస్థినిర్మాణము - శరీరశాస్త్రము

మానవుని దేహమునందలి అస్థులను (ఎముకలను) సంగ్రహముగా నిట్లు పేర్కొనవచ్చును. మొదటసంగ్రహవిభాగము చేసి తరువాత విపులముగా వివరించెదము.

౧ తల. ౨ కబంధము లేక మొండెము ౩ చివరలు - ఈమూడే దేహమునందలి ప్రధాన భాగములు.

త ల

౧ కపాలము - కపాలముయొక్క యెదుటి భాగము వెనుకవైపు.

౨ ముఖము - కపాలమునందు ఎదుటివైపున దిగువగా నుండుభాగము; ఇందు కనులు, ముక్కు, నోరు గలవు.

౩ మెడ.

క బంధ ము

౧ ఊరము - ఇది కబంధమునకు పైభాగమున నుండును. దీనికి లోపలగా శ్వాసాశయములు, పెద్ద వగు రక్తనాళములు, శ్వాసనాళము, అన్నవాహికలో కొంతభాగము నుండును.

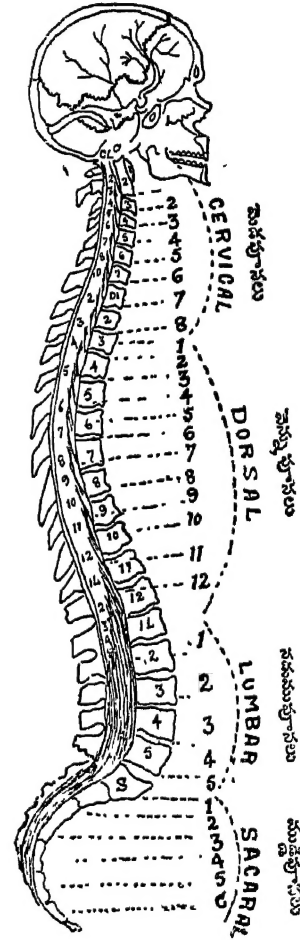
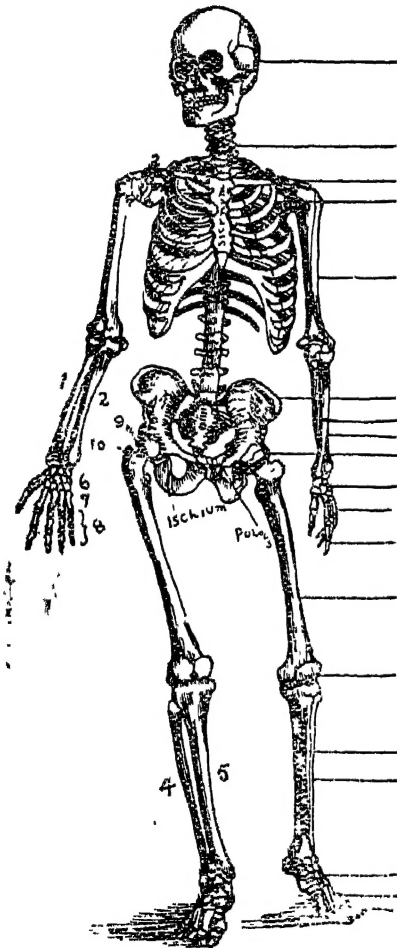
ఉదరము - ఇది ఉరమునకు దిగువగానుండు. ఇందు జీర్ణావయవములు, మాతృప్రిండు, పిత్తము, శ్లీహము గలవు.

కూపకము - ఉదరమునకు దిగువ నుండును. దుమలాశయము, మాతృకోశము, జననేంద్రియసంబంధముగ లోపలి భాగములు నుండును.

చివరలు

పైన-భుజము, బాహువులు, మోచేయి, దండచేయి, మణికట్టులు, చేయి.

దిగువ—నడ్డి, తొడ, పిఱుగులు, మోకాలు, పిక్క, చీలమండ, పాదములు.



వెన్నెముక

దట్టెము

దేహమునందలి యెముకలను దట్టె మందురు. కనిన అస్థిపంజర మనియు నందురు. అనగా ఎముకలగూడు. ఎముకలను ఈక్రిందివిధముగా భజించియున్నారు.

దేహమునకంతటికిని వెన్నెముక ఆధారముగా నుండును. పైనున్న శిరస్సును, కబంధమును ఇది భరించును. బాహువులకు సైతము ఇదే ఆధారముగా నుండును. వెన్నుపూసలను పేరు- 26 ఎముకముక్కల కూర్చే ఈ వెన్నెముక.

ఉ ర ము

౧ ఉపనిషత్ముక - దీనికే ఉరోస్థి అనిపేరు.

౨ ఉపనిషత్ముకలు.

౩ వెన్నపూసలు ౧౨.

కూ ప క ము

౧ అనానుకలస్థులు (మలుగుపముకలు) రెండు. దీనివడిచరలు - కాలులోను, పాదములోను మొత్తము ముప్పయ్యొక్క యొముక లున్నవి. పై చరలు - బాహువు, హస్తములలోనున్న యొముకలమొత్తము ముప్పదిరెండు. దేహము నడిచి చూడవలెనూత్కమైన సంపూర్ణమైన భాగముగను కణమునిపేరు. దేహమునం దిట్టి కణములు కోట్లాదిగా నున్నవి. కొన్ని కణములు కలిసి ఒకభాతు వగును. కొన్ని కలిసి వివిధము లగు అవయవములుగా నగును. వివిధములగు భాగములుగాను ఏర్పడును. ఈకణములు వివిధ పరిమాణములలో నుండును. కాని సామాన్యముగా ఒక చతురపుటంగుళములో అయిదు వందల కణము లిమిడి యుండును.

ప్రతికణమునకును మధ్యభాగమున నొకమూల శక్తి యుండును. ఇది గుండ్రముగానుండును. దేహమంతయు కలిసి యేపనిని జేయుచుండునో ఒకకణముగూడ అదేపనిని జేయుచుండును. కణ మొకసూక్ష్మముగు దేహమని చెప్పవచ్చును. ప్రతికణము ప్రాణవాయువును, ఆహార రసమును జీర్ణించుకొనగలదు. మాలిన్యమును నెట్టివేయగలదు. పునర్నిర్మాణము చేయగలదు.

ప్రతికణమునకు స్వతంత్రముగు మనస్సుగలదు. అందలిమూలశక్తి మన దేహమునందలి మెదడు, నాడిశక్తి - వీనికి కుల్యముగా నుండును. సహజ పరిజ్ఞానముతోను, వివేచనముతోను మనము

అలోచించి పనులు చేయుచున్నట్లే ప్రతి కణమునందలి మూలశక్తియును, కణమున కంతకును యాజమాన్యము వహించి కణమునందలి పనినంతను చేయుచుండును. కణము ధైర్యముగా ప్రవర్తించుటయు, పిరికి తనముతో ప్రవర్తించుటయు గలదు. దేహములు ఎట్లు భయము, కోపము మొదలగు ఉద్రేకములకు వశములై యుండునో యీకణములును అట్లే ఉద్రేకముల బొందుచుండును. కనుక ఒకమానవుడు ధైర్యవంతుడగునేని వానిదేహమునందలి కణములును ధైర్యము గలవైయుండును. అతడు పిరికివాడగునేని వానిదేహము నందలి కణములును పిరికితనము గలవిగా నుండును. దేహమారోగ్యవంతముగను, బలముగను, శక్తివంతముగను, ఉత్సాహవంతముగను నుండవలయు నెడల మనదేహమునందలి ప్రతికణము నందును నీ గుణము లుండవలయును మన మానసిక వృత్తు లెట్లుండునో కణముయొక్క మనస్సు గూడ నట్లేయుండును. కాన కణములు సరియైనస్థితిలో నుండవలయు నని కోరెదమేని మనస్సునుగూడ సరియైన స్థితిలో నుంచుకొనవలయును.

[వేటొకపాఠమున మానసిక చికిత్సనుగురించి మీకు బోధించెదము].

ఒకానొకక్రియ (Function) ను జరుపుటకు కొన్ని కణములుగలిసి ఒక భాతువుగా నేర్పడును. దిగువ వివిధభాతువులయొక్కయు వానియొక్క క్రియలయొక్కయు వివరము గలదు.

౧ చర్మము - పైపొరలకు సంబంధించిన భాతువు. ఇది దేహముయొక్క పైభాగమును కప్పియుండునట్టి నన్ననిపొర. వెలుపలి గాలితో సంబంధము గలిగిన పైపొరలన్నియు నీ విభా

గములో చేరును. జీర్ణావయవములు, మూత్రావయవములు, శ్వాసావయవములు - వీనియందలి లోపలిపొరలకును బయటిగాలి యేదో విధముగ చేరునుగాన వీనికెల్ల చర్మముని పేరు. ఇందు ఆమత్స్యచముగూడ చేరును. ఏవిధముగను బయటిగాలి తగులనిపొరకు లోపలి పొరలని పేరు.

౨ సంధిధాతువు: సంధిబంధనములు, స్నాయువులు, నాళములు, అవయవములు మొదలగు బలమైచట్టియు, బిరుసైచట్టియు ధాతువు.

౩ ఉపాస్థి: ఇది యెముకలకన్న మెత్తగానుండును. కాని ఇతరకండరములకన్న గట్టిగా నుండును. ఇట్టిది సంధులయందుండును.

౪ ఎముకలు:—లోహలవణములయొక్క కూడికవలన ఎముక లేర్పడును.

౫ నాడీసంహతులు:- ఒకగుండ్రని కణమును, దాని కనుబంధముగా రెండు ఉబ్బియుండు తంతువులును కూడియుండు నాడీమూలపదార్థముండును. వీనికి కణములని పేరు. ఇట్టికణములు కొన్ని కలిసి ఒకసంహతి యగును.

౬ రక్తము:-ఇదియును నిజమునకొక కుటికయే. అది ద్రవరూపముగా నుండును. అనగా ద్రవరూపమగు కుటికలు. ఇందు తెల్లనైనట్టియు, ఎర్రనైనట్టియు కణము లుండును. రసమునది రక్తముయొక్క ఒకానొకదశ.

౭ గ్రంథులు:-గ్రంథులు రెండురకములు.

౧ నాళములు గలవి; ౨ లేనివి. నాళములు గ్రంథులయందు—నాళములచుట్టును చర్మసంబంధమగు కణములుండును. అవి రక్తమునుండియు ఇతరధాతువులనుండియు రసములను తాము స్వీక

రించి లోపలనున్న నాళములలోనికి చేర్చును. ఈదిగువ అట్టి గ్రంథులనుగూర్చి వివరించెదము.

౧ యకృత్:-దీనికే పైత్యకోశమనియును పేరు గలదు. జీర్ణక్రియకు అవసరమగు పిత్తరసము ఇందు ఊరును. తియ్యని పదార్థముల నిది జాంతవశర్కర (Glycogen) గా మార్చును. మూత్రీకామ్లమును మూత్రాలవణము (Urea) లుగా మార్చును. జీర్ణక్రియవలన నేర్పడునట్టి విషములను, వ్యర్థపదార్థములను నశింపజేయును. దేహమునందు చెడిపోయిన కణములను నశింపజేయును.

౨ వృక్వకము:—ఇదియును జీర్ణావయవములలో నొకభాగము. ఇందు తియ్యనిరసమూరును. అది యొక నాళముద్వారా ఆంత్రీములమునకు జేరును. ఇందుండి యి కొక రస మూరును. అది రక్తముతో కలియును. అందువలన దేహమునందలి ఆంతర్యక్రియ (Metabolism) క్రిమపఱచబడును.

౩ మూత్రపిండములు: ఇందుండి మూత్రము ఊరును.

౪ క్షీరసోతస్సులు: ఇవి స్త్రీలయందుండును. ఇందుండి పాలు ఊరును.

నాళములులేని గ్రంథులు.

౧ ప్లీహము:-తెల్లనిరక్తకణములు తయారగును.

౨ థిరాయిడు:-ఇది కంఠమునందుండి మెదడునకుబోవు రక్తమును అదుపులో నుంచును. దేహమునందలి క్రొవ్వుయొక్క ఉత్పత్తిని క్రమపఱచును. ఈ గ్రంథిని వయోగ్రంథి యని పిలువవచ్చును.

౩ మూత్రపిండ సహిపగ్రంథి (Adrenal): - ఇది మూత్రపిండమునకు పైగా నుండును. దీని

వలన రక్తచలననాడులును, రక్తపీడనము అదుపులో నుంచబడును.

౪ శ్లేష్మగ్రంథి (పిత్త్యుటరీ):- ఇది మెదడు యొక్క పీతమువద్ద (దిగువగా) నుండును. అనిచ్చానాడులను యెముకలపెంపును అదుపులో నుంచును.

౫ అండములు:- ఇవి పురుషులయందు వృషణములుగను, స్త్రీలయందు గర్భాండములుగను నుండును. దైహిక మానసిక క్రియలయొక్క వృద్ధియు, గతియు వీనిపై నాధారపడియుండును. ౬ ధైమస్:- ఈగ్రంథి రొమ్ములో నుండును. దేహముయొక్క పోషణ, వృద్ధి - వీనిని అదుపులో నుంచును.

౭ శోషరసగ్రంథులు:- ఇవి సరియైన గ్రంథులు గావు. ఇవి శోషరసముండు కుటికలయొక్క సమూహము. శోషరసము ప్రవహించు నాడులకు ప్రకృతగా నుండు వానియందలి వ్యర్థమైనట్టియు, అపాయకరమైనట్టియు పదార్థముల నివి వేరుచేసి నశింపుజేయుచుండును.

అవయవములు

దేహమునం దనేకరకములగు క్రియలు జరుగుచుండును. ఒక్కొక్క అవయవమునందు ఒక్కొక్క విధమగు క్రియాకలాపము జరుగుచుండును. ఒక్కొక్క అవయవమున ఒక్కొక్క విధమగు కణము లుండును. ఒక్కొక్క విధమగు ధాతువు ఉండును. రొమ్మునందును, ఉదరమునందును, కూపకమునందును ఉండెడి కొన్ని అవయవముల వివరము లీక్రింద వ్రాయబడుచున్నవి.

రక్తప్రసరణమండలము: - హృగయము, రక్తవాహికలు.

జీర్ణమండలము - అన్నవాహిక, జీర్ణాశయము, ఆంత్రములము, చిన్న ప్రేగులు, ఆంత్రము, మలాశయము, యకృత్తు, చేడుకట్టు.

వృక్వకము - శ్వాసమండలము - శ్వాసాశయములు, శ్వాసనాళములు.

మూత్రికావయవములు - మూత్రపిండములు మూత్రనాళములు, మూత్రకోశము.

నాళరహితగ్రంథులు - స్త్రీహము, మూత్రపిండ సమీపగ్రంథులు: థిరాయిడ్, థైమస్, శ్లేష్మగ్రంథులు.

పురుషజననేంద్రియములు - లింగము, వృషణములు, ఉత్తాపకగ్రంథి.

స్త్రీజననేంద్రియములు - భగము, గర్భవివరము, అండములు.

జ్ఞానేంద్రియములు

కన్నులు - కన్నులు, మెదటితో కలుపునట్టి కంటి నాడి (దృష్ణాక్షి)

చెవులు - వినుట కుపయోగించును. మెదటితో చెవి (శ్రోవణ) నాడితోడ కలుపబడి యుండును. ప్రతిచెవియును ౩ భాగములుగా వివరింపబడినది. బయటిభాగము, మధ్యభాగము, లోపలి భాగము.

నాసికారంధ్రములు - వాసనచూచుట కుపయోగించును. వాసనను ఘ్రాణనాడిద్వారా మెదటికి జేరును.

నాలుక - రుచిచూచుట కుపయోగించును.

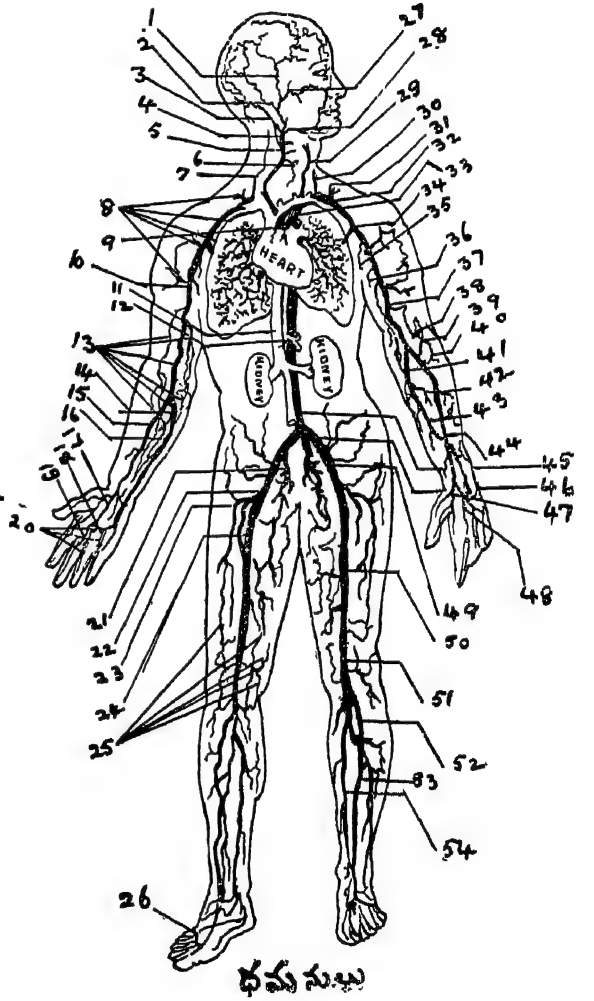
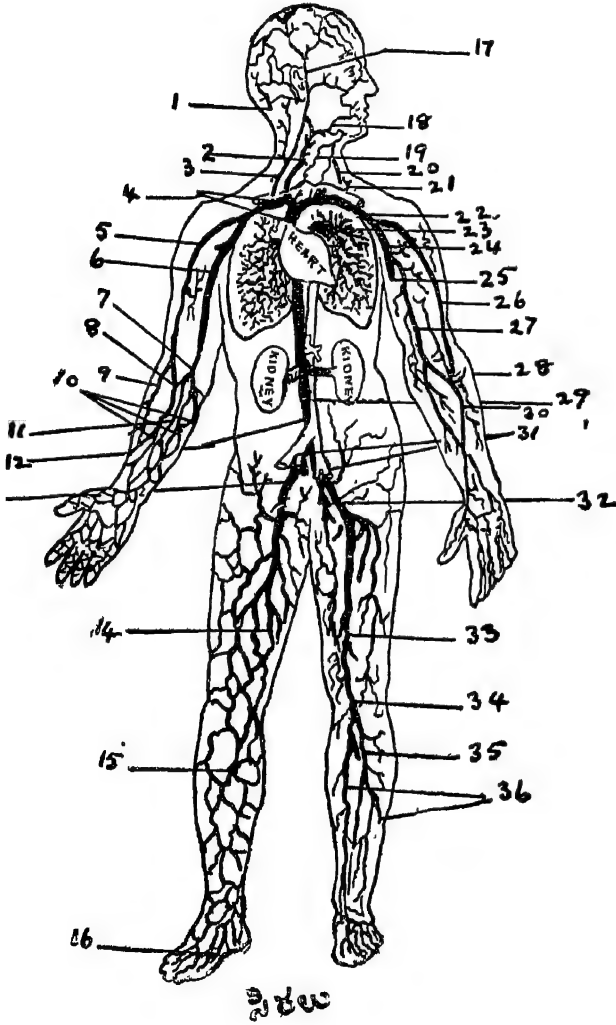
చర్మము - దేహమునకు పై భాగమున నుండెడి కప్పు. స్పర్శను తెలుపును.

మండలములు

6 మండలములను క్రింద పేర్కొనుచున్నాము.

హముయొక్క గతికి అవసరమగు క్రియలు ఉన్నవి. ఒక్కొక్క-మండలము ఒక్కొక్క-క్రియను నిర్వహించుచుండును. ఒకటికన్న నెక్కువ క్రియలను నిర్వహించు మండలములునున్నవి గలవు. ఒక్కొక్క-మండలమున కొన్ని పరిమళములును, కొన్ని ధాతువులును ఉండును.

- ౧ నాడీమండలము
- ౨ జీర్ణమండలము
- ౩ రక్తప్రసరణమండలము
- ౪ శ్వాసమండలము
- ౫ మూత్రమండలము
- ౬ జననేంద్రియములు



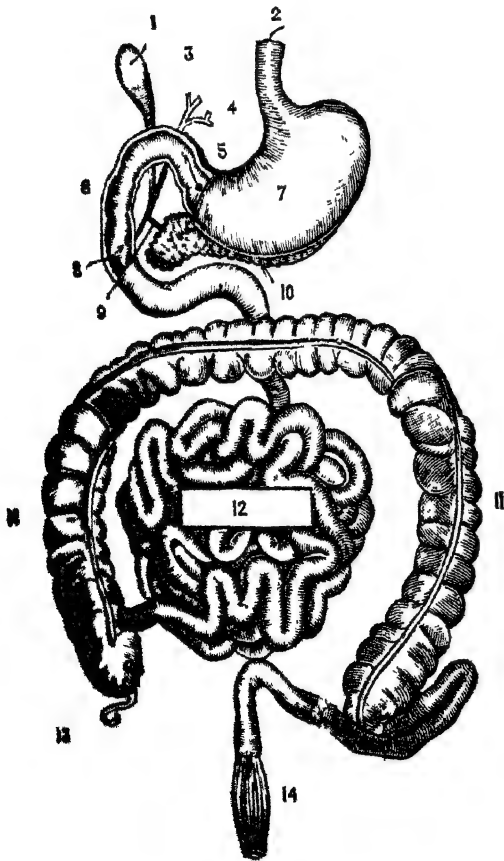
నాడీమండలము

మెదడు, వెన్నుపాము, స్వతంత్రనాడులు నిందు చేరును. మెదడు కపాలములోపల నుండును.

వెన్నుపాము వెన్నుపూసలలోను ఇమిడియుండును. కపాలనాడులు మెదటిలోనుండి బయలుదేరి

నెత్తులు, ముక్కులు, చెవులు, నాలుక వీనిలోనికి వ్యాపించియుండును. అందువలన చూచుట, వాసన తెలిపకొనుట, వినుట, రుచిచూచుట వీని వస్తువులు జరుగుచున్నవి. కొన్నినాడులు ముక్కుము, కంటిము, కొమ్ము, ఉదరములలోని కీర్తి వ్యాపించియుండును.

నెత్తులములు స్వతంత్ర కండరములను, స్వతంత్ర నాడీనుండలమును కలుపుచుండును. కంఠము, కొమ్ము, ఉదరము, కూపము, వీనిలోపలమాత్రమే స్వతంత్రనాడులుండును. అచ్చటనున్న ఆహారములను కడలించుట మొదలగు పని యంతయు స్వతంత్రనాడులవలననే జరుగుచుండును.



జీర్ణ మండలము

జీర్ణనాళము:- నోరు, సప్తపథ, అన్నవాహిక, జీర్ణాశయము, చిన్న పేర్లు, పెద్ద పేర్లు, మలకోశము, ఆసనము.

అనుబంధములు:- దంతములు, నాలుక, లాలాజలగ్రంథులు, యకృత్, చేదుకట్టు, పృష్ఠకేమి, జీర్ణక్రియ యాంత్రిక మనియు, రాసాయనిక మనియు రెండువిధములు. స్వతంత్రమైనట్టియు, అస్వతంత్రమైనట్టియు, కండరములచేత గలిగింపబడు క్రిమిచలనమువలన ఆహారము పైనుండి క్రిందికి గెంటివేయబడును. ఈక్రియ యాత్రిక మనబడును. ఈక్రియకు అయిదుదశలు గలవు. నమలుట, మింగుట, కలుపుట, క్రిమిచలనము, మలవిమోచనము.

కర్బును హైద్రజములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు మార్పుబొంది రక్తములోనికిని శ్లోషరసములోనికిని జేరదగిన పలుచని ద్రవ పదార్థములుగా మారుట రాసాయనిక జీర్ణక్రియయగును. ఇట్లు జరుగుటకు తినిన పదార్థమునందు మండము గలుగుటయు, కొన్ని భారరసములు అందు కలియుటయును గలుగును. ఆహారపదార్థమును నమలునప్పు డందు స్వభావముగల ఉమ్మిసీరు కలియును. టియా లిన్ అను నొకపదార్థము ఉమ్మి నీటియందు గలదు. అందువలన తినిన పిండి పదార్థము చక్కెరగా మారును. నోటినుండి ఆహారమును జీర్ణకోశమువరకును జేర్చు క్రియకు 'మింగుట' యని పేరు. మొదట ఆహారము నాలుకచే సప్తపథ లోనికి నెట్టివేయబడును. సప్తపథ సంకోచము నొందుటవలన నది అన్నవాహికలోనికి చేరును. అంగిలి యుండుటవలన నది యాహారమును ముక్కులోనికి పోనీయదు. ఆహారము తిరిగి నోటిలోనికి రాకుండ

నాలుక అడ్డుకొనును. అన్నవాహిక యందు గలిగిన సంకోచమువలన ఆహారము జీర్ణాశయము లోనికి చేరుకొనును.

జీర్ణాశయమునందు చేరినపదార్థము అచట మధింపబడును. స్వతంత్రములగు జీర్ణాశయ కండరములలో కొన్ని, తినిన ఆహారమును క్రిందుమీదులు చేసి, జీర్ణాశయమునందు ఊరునట్టి జాతరరసముతో కలియునట్లు చేయును. ఈక్రియకు 'సమ్మేళన' (Constriction) మని పేరు. ఇట్లుచట నది కొంతవరకు జీర్ణమై చిన్న ప్రేగులలోనికి నెట్టి వేయబడును. ఇట్లు ఆహారము నెట్టి వేయబడు పని క్రిమిచలన మనబడును.

జీర్ణాశయమునందు ఆహారమును జీర్ణముచేయునట్టి రసమునకు జాతరరస మని పేరు. ఇందు రెండువిధములగు మండమును గలిగించుద్రవములు (Enzymes) ఉండును.

ఒకటి పెప్సిక్, రెండవది రెన్నిక్. జాతరరసమునందు ఒకటింట 500 వ భాగము $1/500$ హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లముండును అంగువలన జీర్ణక్రియ యందుఆహారమును మురిగిపోనీయకుండ ఆపును. పెప్సిక్ వలన మాంసకృత్తులు పెప్టోక్ అనుపదార్థముగా మారును. రెన్నిక్ వలన త్రాగినపాలు కుదపలుగా శోడుకొనును. తరువాత నది పెప్సిక్ తోను హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లముతోను బాగుగా కలియుటకు వీలుపడును. ఇట్లు జాతరరసముతో కలియుటవలన కొంతభాగము జీర్ణమైన ఆహారమునకు పాక (Chyme) మని పేరు. ఈపాకము జీర్ణాశయముయొక్క నన్నని చివరనున్న కవాటము (ఆంత్రము ఖకవాటము) గుండ చిన్న ప్రేగులలోని మొదటిభాగమగు ప్రథమాంత్రము (Duodenum) లోనికి తోనివేయబడును. మనము తినిన ఆహారము

యొక్క స్వభావమును బట్టియు, పరిమితిని బట్టియు, యింకను యితరకారణముల వలనను అది జీర్ణాశయములో 2 మొదలు 5 గంటలవరకును జీర్ణకోశములో నిలువయుండును. కొంత పరిమితిగల ఆహారము జీర్ణమగు వరకును వేచియుండి తరువాత ఆంత్రముఖకవాటము ఒకతూరి తెరచుకొనును. తరువాత సరిపడినంత పదార్థము జీర్ణమగు వరకును ఆగి తిరిగి తరువాత తెరచుకొనును. ఇట్లు జీర్ణాశయము నందలి ఆహారమంతయు జాతరరసముతో కలిసి వెడలిపోవువఱకును అది అప్పటప్పట తెరచుకొనుచుండును.

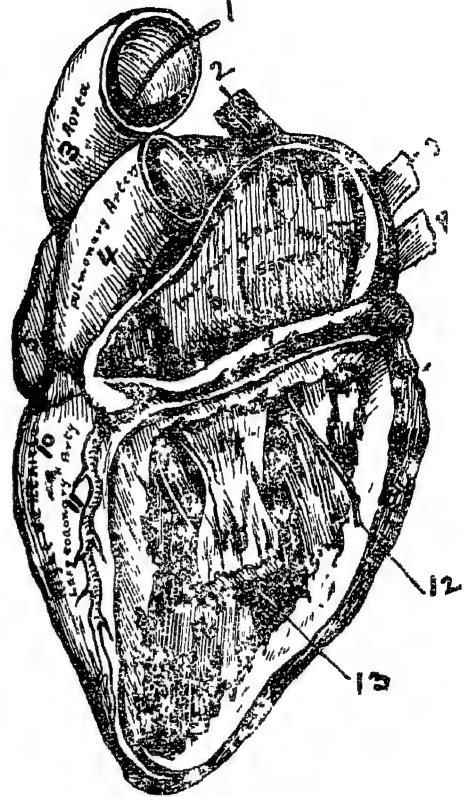
చిన్న ప్రేగులలో ఆహారము సమగ్రముగా జీర్ణమగుటకు 3 రకముల జీర్ణరసము కలియును. 1 పైత్యరసము, 2 మధురరసము, 3 అంత్రరసములు. పైత్యకోశమునందు చేదైన పైత్యరసమూరును: ఇది కుక్రిళ్లును గలుగనీయదు. మధురరసమున 3 విధములగు మండము గలిగించుద్రవములున్నవి ౧ త్రిప్సిక్:-ఇది మాంసకృత్తులను పెప్టోనులను అమెనోఆమ్లములుగా మార్చును. ౨ అమెలిప్సిక్:-ఇది పిండిపదార్థములను, మధురపదార్థములను సులభముగా ఇంకునట్టి పలుచని పానకముగా మార్చును. 3 ప్రియాప్సిక్:-కొవ్వు పదార్థములను చమురు ద్రావకములుగాను క్లేయసిక్ గాను మార్చును.

చిన్న ప్రేగులలోగుండ ఆహారము పెద్ద ప్రేగు వరకును నడుపబడును. ఈచలనమునకు క్రిమిచలనమని పేరు. పనికిరాని పదార్థమును, జీర్ణముకాక మిగిలిన పదార్థమును పెద్ద ప్రేగులోనికి నెట్టి వేయబడును. అది యచటనుండి మలముగా వెలువరించి వేయబడును. గుదమునుండి గూనులమును వెలువరించుటతో

స్వేచ్ఛాకండరములును, అనిచ్ఛాకండరములును పనిచేయును.

ఆహారసారమును దేహమునందలి భాగముల కన్నిటికిని పంచిపెట్టును. ఇంకొక పనిగూడ

రక్తము



జీర్ణాశయమునందును చిన్న ప్రేగులలోను యిట్లు జీర్ణక్రియజరుగుచున్నప్పుడు ఆహారసారమురక్తము లోనికి పీల్చుకొనబడుచుండును. జీర్ణరసముతో కలిసి ఆహారపదార్థములు సూక్ష్మములగు పదార్థములుగా నగును. తరువాత పలుచని ద్రవ పదార్థములుగా నగును. అప్పుడది ద్రవరూపము లగు లవణములు, చక్కెర, మాంసకృత్సారములు గాను తయారగును. జీర్ణాశయమునందును, చిన్న ప్రేగులలోనికి వ్యాపించియున్న కేశనాళికలచే నీరసములు స్వీకరింపబడి, తరువాత పెద్దనాళములలోనికి చేరును. అందుండి జాతరసిర (Portal vein) వెంట పైత్యకోశములోనికి జీర్ణమైన కొవ్వుపదార్థములు చిన్న ప్రేగులలో నుండి శోషరసవాహికలలోనికి గ్రహింపబడును. అట్లు పైత్యకోశములోనికి చేరినసారము బృహత్సిరవెంట హృదయములోనికి చేరును. అందునది ప్రాణవాయువుతో గలిసి రక్తమగును. శోషరసవాహికలలోని సారము దేహమంతటికిని వ్యాపించి యెక్కడెక్కడ చమురు కావలెనో అక్కడనున్న భాగములకు పంచిపెట్టును. రక్తము దేహమంతయు నభినరించి దేహమును పోషణ చేయుచుండును. ఈక్రియకు పోషణక్రియ (Anabolism) అని పేరు. చెడిపోయిన భాగములందలి మాలిన్యములను బయటికి మలములుగా వెలువరించివేయచుండును. ఈక్రియకు శుద్ధిక్రియ (Katabolism) అని పేరు. ఈ రెండుక్రియలకును కలిసి సమష్టిగా జీవనక్రియ (Metabolism) అని పేరు. రక్తము ద్రవరూపమైనది. దేహమునందున్న రక్తవాహికలగుండ అభినరించుచుండును. ఇవి జీర్ణావయవములయందు పిండుకొనబడిన

చేయును. శ్వాసకోశములలోనికి పీల్చబడిన ప్రాణవాయువును సమస్త దేహభాగములకును జేర్చును. దేహమునందలి మాలిన్యముల నెల్ల స్వీకరించి వాయురూపములగు మాలిన్యములను శ్వాసావయవముల లోనికిని జలరూపములగు మలములను మూత్రపిండములలోనికిని, ఘనరూపములగు మలములను ఆంత్రములలోనికిని, మిగిలిన మలములను చర్మచూనకును చేర్చును. కొన్ని మలములు పైత్యకోశములోనికి చేరును. అన్నివిధములగు మలములును ఆయా అవయవములనుండి వెలువరించి వేయబడును.

హృదయకోశమునుండి దేహభాగములకు పోవు నట్టిరక్తము ధమనిరక్తమని పిలువబడును. ఈ రక్తము ప్రతిఅవయవములోనికిని, ప్రతికణము లోనికిని చేరును. ఇది యెర్రని యెరుపురంగుగా నుండును. సిరలయం దుండు రక్తము హృదయ మువంకకు వచ్చుచుండును. అందు కర్బునద్వి యష్లుజనిదమును, ఇంక నితరమాలిన్యములును చేరియుండును. హృదయమునుండి ఆరక్తము శ్వాసకోశములలోనికి పిండబడి అచటనుండు ప్రాణవాయువుతో గలసి శుద్ధిబొంది యెర్రని యెరుపురంగుగల దగును. సిరలలోనుండి శ్వాస కోశములలోనికి చేరులోపల ఆరక్తము నీలిరంగు గలదై, నల్లని యెరుపురంగు గలదిగా నుండును. రక్తమునందు అయిదింటి హేమోగ్లోబిన్ 3/5 ప్లాస్మా అను పేరుగల ద్రవపదార్థ ముండును. మిగిలిన 2 భాగములును రక్తకుటిక లను పేరు గల ఘనపదార్థ ముండును. వీనికి రక్తకణము లని పేరు. ఎర్రరక్తకణము లనియు శ్వేతరక్త కణము లనియు నవి రెండువిధములు.

ఎర్రరక్తకణములు ఒకఅంగుళములో $1/3200$ పరిమితి గలిగియుండును. ఇందుమూలశక్తి (Neucleus) గాని కణమునకు ఆవరణముగాని యుండదు. ఒక ఘనమిల్లిమీటరు రక్తము నం దిట్టి కణములు 5,000,000 సంఖ్య గలవి యుండును.

శ్వేతరక్తకణములు అంగుళములో $1/25000$ పరిమితి గలిగియుండును. ప్రతికణమునకును ఆవరణ యుండును. ప్రతిదానియందును 1, 2 మూలశక్తులుండును. ఒక ఘనమిల్లిమీటరు నందలి ఇట్టి రక్తకణములసంఖ్య 8000.

శోషరసము:-దీనినే రసమనియు వాడెదరు. ఇది యును ఒకవిధమగు రక్తమే. ఇది శోషరసవాహి

కలనుండి రక్తవాహికలలోనికి స్వీకరింపబడును. దేహమునందలి ప్రతికణమునకును చుట్టుకొని శోషరసవాహికలు వ్యాపించియుండును. శోషర సము శోషరసవాహికలగుండ తిరిగి హృదయ మునకు జేరుకొనును. రక్తము దేహముయొక్క ఉష్ణధర్మమును క్రమపరుచును. నాళరహితగ్రంథులలో నూరినరసములను గ్రహించి సూక్ష్మ జీవులను నశి-పజేయును.

రక్తాభిసరణము.

దేహమునం దున్నరక్తమును, శోషరసమును ఎట్లు ప్రవహించుచున్నవి? హృదయము, రక్త వాహికలు, శ్వాసాశయముల వలన నిది జరుగు చున్నది. ఈమూడుసంస్థలు రక్తాభిసరణమునకు ప్రధానములై యున్నవి. కండరములతో గూడిన హృదయ మను పీడన యంత్రము (Pump) రక్తమును బలముగా రక్తవాహికలలోనికి ప్రసరింపజేయును. హృదయము యిట్లు ఒకతూరి ముడుచుకొనుచు, వెంటనే తెరిచు కొనుచుండును.

ఇట్లు సామాన్యఆరోగ్యముగలవానిహృదయము ఇట్లు నిమిషమునకు 72 తూరులు స్పందించును. హృదయము ముడుచుకొనుటకు అరసెకను పట్టును. దీనికి సంకోచమనిపేరు. తెరిచుకొనుటకు $3/10$ సెకనులు పట్టును. దీనికి వ్యాకోచమని పేరు. హృదయస్పందనములు గలుగురీతి యీ క్రింద వివరింపబడును.

శ్వాసక్రియయందు రెండుపనులుజరుగును. దేహమును ఎడతెగకుండ ప్రాణవాయువుతో పూరించుచుండుట, దేహమునందు తయారు అయిన కర్బున ద్వియష్లుజనిద మను పేరుగల చెడు గాలిని వెనువెంటనే వెలువరించుచుండుట. ఉరస్థలము వ్యాకోచము బొందినప్పుడు అవకాశము (Vacuum) ఏర్పడును. అప్పుడు వెలుపటిగాలి

పౌరలు

రక్తమునందలి వివిధద్రవము లీపౌరలచే వడియ కట్టబడును. అట్లు వడియకట్టబడిన ద్రవ్యములు కొన్ని అవయవములకు చమురుగాను, జారుదల గలిగించు పదార్థముగాను, పోషకపదార్థము గాను ఉపయోగపడును. ఈపౌరలు 3 రకములు ౧ శ్లేష్మపుపౌర - బయటిగాలితో సంబంధము లేకుండ మూసియుండునట్టి ఉదరము, పుష్ప సము మొదలగువానిలోపల రసితోనేర్పడిన యిట్టిపౌరయుండును. ౨ నోరు, ముక్కు, శ్వాస నాళములు, జీర్ణాశయము, ప్రేవులు, మూత్ర పిండములు, మూత్రాశయము మొదలగు అవయవములలోనికి బయటిగాలి చేరు చుండును. అట్టివానియందు ఆమపుపౌరయుండును. 3 సంధులయందుండు కండరముల కప్పియుండు పౌరకు సంధిబంధపుపౌర అని పేరు. ఈ పౌరలను త్వచలని వాడుదురు. శ్లేష్మత్వచ, ఆమత్వచ, సంధిత్వచ లని వీనికి పేరు. ఈ పాతములోని విషయములనే ముందు పాతములో ఇంకను వివరముగా బోధించెదము.

ప్రశ్నలు.

౧ మానవ దేహమునందలి ప్రధానమైన 3 భాగములు ఏవి?

౨ కబంధమునందలి అవయవములను పేర్కొనుము. సంగ్రహముగా నవి చేయుపనిని వివరింపుము.

3 కణ మనగా నేమి? దేహమునం దదిసూక్ష్మా తిసూక్ష్మమగు సంపూర్ణభాగ మగుటవలన నెట్టి ప్రాధాన్యము దానికి గలదు?

౪ ధాతు వన నేమి? వివిధధాతువులను ఉదాహరింపుము.

౫ దేహమునందు ప్రధానములైన ౬ మండలముల బేర్కొనుము?

౬ జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అవయవముల నన్నింటిని పేర్కొనుము. కవాటములను గూడ వివరింపుము?

౭ రక్తమునుగురించిన విషయమంతయు సంగ్రహముగా వివరింపుము. అది చేయుపని, అందలి వివిధభాగములు, ఆహారమునకు రక్తమునకు గల సంబంధములను వివరముగా వ్రాయుము.

౮ జ్ఞానేంద్రియము లేవి?

౯ శ్వాసక్రియ యెట్లు జరుగుచున్నది?

౧౦ మూడుతరగతుల త్వచలను పేర్కొని అవి యెచ్చట నుండునో వివరించునది.

N.B. కాగితమునకు ఒకజైపుననే సిరాతో వ్రాయవలెను. విడికాగితములుగా నుండవలెను. వానిని గుండునూదితో కుట్టవలెను. ప్రశ్నసంఖ్యలు వేసి జవాబులు వ్రాయవలెను. సరియైన తపాలబిళ్లలు అంటించి మఱి పోస్టులో వేయవలెను. ప్రశ్నపత్రములు దిద్దుటకును, తిరుగు పోస్టేజీకిని కలిపి 3 అణాల ఖరీదుగల తపాల బిళ్లలను పంపవలెను.



ఈ పాదవుగా నుండు నెముకలు దేహము

నకు ఆధారముగా నుండును. కదలికయందును నీ యెముకలు ఉపయోగించుచుండును. ఈ ఎముకలకు మధ్యభాగమున నిలువుగా మూలుగులను పదార్థ ముండును.

వెడల్పుఎముకలలో అంశఫలకము, అనాచు కాస్తి, ప్రక్కలెముకలు, కపాలాస్థులలో కొన్ని యును జేరును. తక్కువస్థలములో ఎక్కువ భారమును వహింపవలసిన భాగములం దెల్ల నుండు నెముకలు పొట్టిగా నుండును. ఇట్టివి మణి కట్టు, చీలమండ మొదలగు చోటులందుండును.

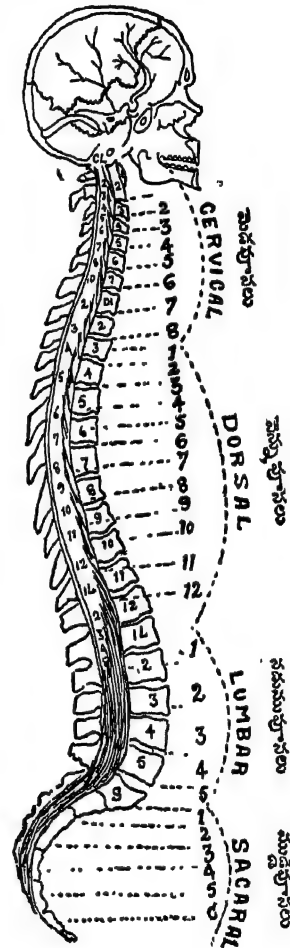
వెన్నుపూసలు వివిధపరిమాణములలో నుండును. త్రికాస్తి, త్రికోటిక మొదలగునవి నిర్ణీతముకాని పరిమాణముగల యెముకలలో చేరును. కపాలమునందును కొన్ని యెముక లిట్టివి గలవు.

వెన్ను పాము

వెనుకటి పాతమున దేహమున కంతటికిని ప్రధానమైన మధ్యభాగము వెన్నుపామనియు, అది 26 వెన్నుపూసలయొక్క కూడికయనియు; అది దేహమునందలి ఉరమును, ఉదరమును, శిరస్సును చేతులను నిలువబెట్టుచున్నదనియు వ్రాసియున్నాముగద ! ఇట్లు దేహమునుభరించుభాగము గనేగాక దేహక్రియలలో ప్రధానమైన క్రియల కీవెన్నుపామే ముఖ్యధారమైన భాగము. వెన్నుపామయొక్క ప్రాముఖ్యము నెంతవర్ణించినను అతిశయోక్తి కానేరదు. దానినిగురించి తెలిసికొనిన కొలదిని అది సృష్టిచిత్రములలో నెల్ల అత్యద్భుత మైనదని గ్రహింతుము. ఈ వెన్నుపామనకు మధ్యగా నొక కాలువ యుండును. మెదడుతో చేరిన యీ కాలువగుండ నాడీశక్తి ప్రవహించుచుండును. ఈనాడీశక్తియే

దేహమునందలి వివిధములగు చలనముల కెల్ల సేతువై యున్నది. ఈనాడీశక్తితో సంబంధము లేకుండ దేహమునం దెట్టి స్వల్పమగు కదలికయును గలుగదు.

మెదడునుండి నాడీతంతువులు (తీగెలు) ఈ వెన్నుపూసలలోనుండి ప్రవహించు చుండును.



2వ పటము.

మెదడుపూసలు, శిరస్సుపూసలు, నడుమపూసలు, ముడ్డిపూసలు. ప్రతి వెన్నుపూసలో నుండియును రెండేసి నాడీతంతువులు శాఖలుగా చీలి దేహము యొక్క కుడి యెడమలకు వ్యాపించును. అచట నుండి యవి కోటానుకోట్లగు శాఖలుగా చీలి దేహమునందలి ప్రతిభాగమునకు వ్యాపించును.

వెన్నపామును ముందు వెనుకలకును ప్రక్కలకును తిప్పునపుడును, వలయాకారముగా తిప్పునపుడును, మెలివేయునపుడును ఆ నాడీ సంహతుల కెట్టి ఆపదయును కలుగకుండునట్లు వెన్నపూసలు నిర్దిష్టపబడియున్నవి.

ఇచటనే వెన్నపూసలు తమతమ స్థానములలో సరిగా నిమిడియుండక పోవుటవలనను మాలిన్యములు చేరుటవలనను, చుట్టుప్రక్కలనుండు ధాతువులయందును అవయవములందును సరియైన సమరసత (సామరస్యము) లేకుండుటవలనను అనేక వ్యాధులు గలుగును.

వెన్నెముకయొక్క వెనుకభాగము పృష్ఠభాగము నియు ముందుభాగమునకు పురోభాగమునియు పేర్లు. వెన్నపూసలయొక్క పృష్ఠభాగము ప్రేళ్ళతో స్పృశించి తెలుసుకొన వీలుగాచుండును. ప్రేళ్ళికి తగులునట్లు ఎత్తుగానున్న భాగమున వెన్నపూసలయొక్క యెత్తైన భాగముండును. అవి ఒకదానితో నొకటి కలిసి వెన్నపాము అగును. అందులో గలుగు నెగుడు దిగుడు, కలయికవలన వ్యాధులు గలుగును. వానిని చేతితో తడవి తెలిసికొని చక్కజేయవచ్చును. ఈవిధములు వేరొకపాఠమున మీకు బోధింతుము.

ఈ భాగమును శ్రద్ధగా చదివి జ్ఞాపకముంచుకొనిన వెన్నెముకను సరిజేసి రోగములను కుదుర్చుట (కశేరుకాసమీకరణ చికిత్స) నేర్చుకొనుటకు వీలుగానుండును.

వెన్నపూస నొకదానిపై నొకటి పేర్చి నట్లును, అందులో కొన్నిటి పల్లములలో, వేరొకదాని మొరకభాగము లిమిడియుండునట్లును నిర్దిష్టపబడియున్నవి. అవి యుపాస్థులచేత గట్టిగాకట్టబడియున్నవి. వానిమధ్యసందులున్నవి. ముందుకు వంగినపుడవి పెద్దవగును. వెనుకకు వంగినపుడు

అవి సంకోచమునొందును. ప్రక్కలకు వంగుటకును, వలయముగాతిరుగుటకును వెన్నపూసలలో సావకాశము లున్నవి. అవి కొత్తవాడు తెలిసికొన జాలడు. అలవాటుపైని ఆనందులను కనిపెట్టవచ్చును.

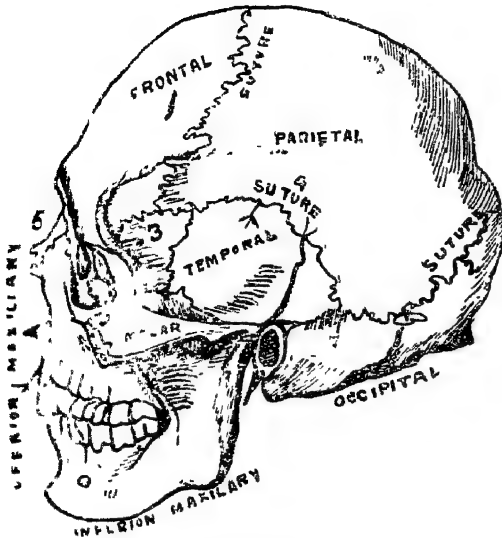
వెన్నపూసలకు మధ్యభాగమున పైనుండి క్రిందికి ఒకరంధ్రమున్నది. అది వెన్నపాము మొత్తమున కంతటికిని కలిసి పైనుండి క్రిందికి వ్యాపించియుండును. మొదడునుండి ముడ్డిపూసవరకును పైనుండి క్రిందికి ఈరంధ్రముగుండ మజ్జానాడి వ్యాపించియున్నది.

ప్రతివెన్నపూసకును ప్రక్కలను సయితము రంధ్రములున్నవి. వీనికి మజ్జాంతర్నాడులనిపేరు. (Intervertebral foramen). వానిగుండ మజ్జానాడినుండి చీలిన శాఖలు దేహమంతయు వ్యాపించియుండును. ఇట్టివి 31 జతలున్నవి.

మనిషియొక్కపొడుగును బట్టియును, మానవునియొక్క కబంధముయొక్క పొడుగునుబట్టియు వెన్నపాముయొక్క పొడుగేర్పడి యుండును. అనగా వివిధమానవులయందు అది వివిధపరిమాణములలో నుండును. బాగుగా నెదిగినవారి వెన్నపాము ౨౪ మొదలు ౨౮ అంగుళముల నిడివి యుండును.

ప్రతి వెన్నపూసలోనుండియు మొదటినుండి మజ్జానాడి క్రిందికి వ్యాపించియుండుట వలనను, అందుండియే వెన్నపూస కొకటింటికిని రెండేసి నాడులచొప్పున దేహమున కంతటికిని నాడులు వ్యాపించి యుండుటవలనను ఈ భాగమే మానవదేహనిర్మాణములో మిక్కిలి ప్రధానమైనదని గ్రహింపవలెను.

క పాలము .



3 వ పటము - కపాలము.

1 లలాటాస్తి, 2 శిరఃస్థూపాస్తి, 3 స్థీనాయిడ్ భాగము. 4. సీమెంతాస్తి, 5 జిహ్వోస్తి.

కంఠకపూస(Atlas): దీనినే మేరుపూసఅందురు. ఇది నన్నముగా మొన దేలియుండును. ఇది వెన్నపూసలలో నెల్ల పై భాగమున నుండును. దీనిపైన కపాలముయొక్క క్రింది భాగము నిలిచి యుండి, వలయాకారముగను, ప్రక్కలకును క్రిందు మీదులకును త్రిప్పననువుగా నిమిడిక గలిగియుండును.

కపాలము రెండుభాగములుగా నుండును. ౧ పుర్రె ౨ ముఖము. ఈ రెండు భాగముల లోను కలిసి ౨౨ చిన్నయెముక లున్నవి. (3 వ పటము చూ.)

లలాటాస్తి : నడుగుగా నేర్పడిన వంపుగలిగిన యెముక ౧

సీమెంతాస్తి : చెవులకు పై నుండు వెడలుపైన యెముకలు ౨

శిరఃస్థూపాస్తి : కపాలముయొక్క వెనుకభాగమున దిగువగానుండు యెముక.

ఇందుండియే వెన్నపాము ప్రారంభమగును. అందుకు తగిన సావకాశమిందున్నది.

కరాసులు : చెవి మొదలగు అవయవము లిమిడియున్న యెముకలు ౨

స్థీనాయిడ్, ఎథ్నాయిడ్ (జల్లెడయెముక) అనే యెముకలును ఇవి పుర్రెలో నున్నవి. ఇక ముఖమునం దీక్రిందియెముక లున్నవి. పైదపుడయెముకలు ౨.

క్రిందిదపుడయెముక ౧.

దపుడయెముకలు ౨.

అంగిలి యెముకలు ౨.

నాగలియెముక (Ploughsharebone) ౧

జిహ్వోస్థులు ౨.

నాసారంధ్రపు టెముకలు ౨.

కన్నీటియెముకలు ౨.

కూ ప క ము .

తుంటియెముకలు : వీరికే అనామకాసు లని పేరు. ఇవి రెండును, త్రికాస్తి, త్రికోటికతో కలిసి కూపక మగును. ఇవియన్నియు అస్థిపంజరమున స్పష్టముగా చూడవచ్చును. మగవారి కూపకము ఆడవారికూపకమునకన్న బలమైనదిగా నుండును.

ఉ ర ము

దీనినే తొమ్ము అందురు. కబంధము నందలి పైభాగమున నుండు పక్కటెముకలును, ఉరోస్థి (రోమ్మెముక) వెన్నపూసలు (Dorsal vertebrae) ఈ భాగమునందుండును. వెన్నపామునుండి వెన్నభాగమునందు కుడివైపున పండ్రొండు ప్రక్కటెముకలును ఎడమవైపున

పండ్రెండు ప్రక్కలముకలును ముందునకు వ్యాపించియుండును (అస్థిపంజరము చూ). అవి క్రిందికి వంపుచేలి ముందునకు వ్యాపించియుండును. వెనుక వెన్నుపూసలు, ప్రక్కలందున ప్రక్కలముకలును, ముందువైపున రొమ్మముక కలిసి ఉర మను పేరుగల ఒకపెట్టె డొల్లయేర్పడినది. ఈ డొల్లకు ఆవరణగా నేర్పడిన ప్రక్కలముకలు మొదలగునవి ఉపాస్థియను కండరసంహతులచే ఒకదానితో నొకటి కలుపబడియున్నవి. ఈ కండరసంహతులయందు మంచి సితస్తాపకగుణము గలదు అందువలన మనము గాలిని పీల్చునప్పుడవి విరివిజెంది డొల్ల పెద్దదగును. గాలిని వదలివేసినపుడు ముడుచుకొనుట వలన డొల్ల చిన్నదగును. ౧౨ ప్రక్కలముకలలో పైనున్న ౭ జతలే ఒకదానితో నొకటి కలిసియున్నవి.

ఈమిగిలిన ౫ జతలలోను, పైనున్న రెండుజతలును దూరముగా నుండి ఉపాస్థిలు మాత్రము కలిసియుండును. క్రింద నున్న రెండుజతలు మొండియెముకలు; అవి ముందువైపున కలుపబడక విడిగా నుండును.

బాహువులు.

జబ్బయందు భుజాస్థి ౧, దండ చేతియెముకలు ౨, మణిబంధమునకు సంబంధించిన యెముకలు ౮, చేతియెముకలు ౧౯, జత్తువు (Clavicle) ౧, అంసఫలకము ౧, భుజబంధము ౧, కలిసి ఒకబాహువు అగును. అంసఫలకము ముక్చోణాకారముగ వెడలుపుగా నుండును. ఉరమునందు వెనుకభాగమున పైగా నుండును.

జత్తువుయొక్క ఒకచివరభాగము రొమ్మముకతోను, రెండవచివర అంసఫలకముతోను అతుకబడియున్నది.

జబ్బయందు భుజాస్థి యనుపేరుగల పొడుగుపాటి గుండ్రని యెముక యున్నది. దండచేతియందు కూర్పరాస్థి, మణిబంధాధారాస్థి అను రెండెముక లున్నవి. మణికట్టు, అరచేయి, వ్రేళ్ళయందు కలిసి ౨౭ యెముక లున్నవి.

కాళ్లు.

ప్రతికాలునందును రెండు అనామకాస్థులుండును. తొడయందు ౧ ఊర్వాస్థి యుండును. ఇది చాల బలమైన భాగము. మోకాలునందు ౧ మోకాటిచిప్ప యుండును. దిగువకాలి యందు జంఘిక, జానుకయను నెముక లుండును. చీలమండయందు ౭ ఎముక లుండును. పాదమందు ౫ పాదాంగుళ్యాధారాస్థులును, వ్రేళ్లయందు ౧౪ పాదాంగుళ్యస్థులును ఉండును.

నాడీమండలము.

దేహమునందు ఐచ్ఛక మైనట్టియు, స్వతంత్ర మైనట్టియు కదలికలు నాడులవలననే గలుగుచుండును. వివిధములగు అనయములయొక్క క్రియలు ఈ నాడులవలననే సామరస్యమును బొందును.

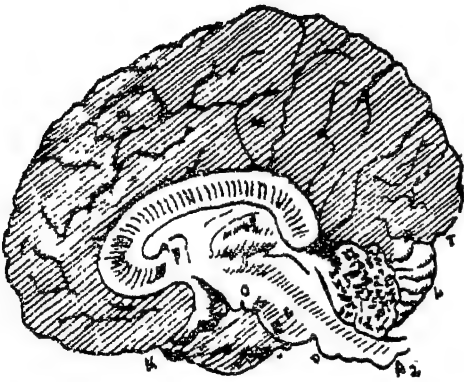
స్మృతి, ఇచ్ఛ, స్వతంత్రమగు చలనము, చూచుట, వినుట, రుచి చూచుట, హృదయ స్పందనములు, శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ మొదలగున వన్నియు నాడులవలనను, నాడులద్వారాను జరుగుచుండును.

ఆరోగ్యవంత మగు దేహము ఒకసంఘమును బోలియుండును. అందు కమ్మరి, కమ్మరి, వడ్రంగి, సాలె, తెలుకుల, మాదిగ, కృషీవలుడు, నర్తకుడు, సంరక్షకుడు మొదలగు వృత్తులవా రెవరి వృత్తులను వారు చేసికొనుచు సంఘముయొక్క సమష్టిక్షేమమునకు ప్రయత్నించుచు ఒకని

యాజ్ఞానుసారము నడుచుచుందురుగద. అట్లనే మెదడుయొక్క ఆజ్ఞలకు లోబడి దేహమునందలి వివిధావయవములు పనిచేయుచుండును. వివిధములగు అవయవములకు మెదటినుండి నాడుల ద్వారా ఆజ్ఞలు వచ్చి చేరుచుండును. వివిధావయవములనుండియు వానిద్వారా వార్తలు మెదడునకు చేరుచుండును.

వానియొక్క స్థానమునుబట్టియు, వానియొక్క పనులనుబట్టియు నాడులు రెండు విభాగములుగా పేర్కొనబడినవి: ౧ మెదడు మజ్జామండలము, ౨ స్వతంత్ర నాడీమండలము.

ఇందు మెదడుమజ్జామండలమున మెదడు, మజ్జాముఖము, మజ్జ, మెదడునాడులు, మజ్జానాడులు చేరియున్నవి.



4వ పటము

బృహస్పతిస్తిష్కము. దీనినే పెద్ద మెదడు అందురు M చిన్న మెదడు. L మజ్జాముఖము. A నాడీమడుల సంబంధమగు కుటికలు.

స్వతంత్ర నాడీ మండలమున నాడీ ముడులును, వానిని మజ్జానాడులతో కలుపునట్టి నాడీసంహతులు నున్నవి.

దేహమునందెల్ల మెదడే నాడీమండలమునందెల్ల ప్రధానమైన భాగము. అందనేక నాడులమూలము లున్నవి. అది కపాలమునం దున్నది.

3 ప్రధానభాగము లిందుండును. తలలో ముందు వెనుకవైపులను పై భాగమునను మధ్యను నుండు నట్టిది పెద్దమెదడు. దీనికి బృహస్పతిస్తిష్కమని పేరు. దానికి దిగువ చిన్న మెదడున్నది. దీనికి గోధ్రమని పేరు. దానికి దిగువగా మజ్జాముఖమున్నది.

ఈ మూడింటిలోను మజ్జాముఖము చాలచిన్నది. ఇందుండియే మజ్జానాడులన్నియు ఆరంభమగును అనగా మజ్జానాడి యిచటనే ఆరంభమై దిగువకు వ్యాపించియున్నది.

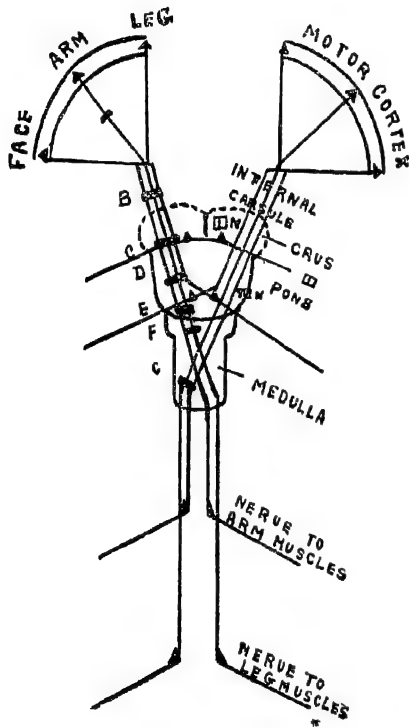
మెదడును, మజ్జానాడియును చాల మెత్తనిపదార్థముతో నేర్పడియున్నవి. అందువలన మెదడు కపాలమునందును, మజ్జానాడి వెన్నపామునందును భద్రముగా కాపాడబడుచున్నవి. ఈ యెముకల ఆవరణములోపల నింకొక ఆవరణయును గలదు. అది మందముగను, జిగివిగను నుండును. దీనికి(Dura mater) అని పేరు. ఈ ఆవరణకు నింకనులోపల శ్లేష్మపుపొర (రసివంటి పదార్థముగల పొర - (Serous membrane) యుండును. అది జిగురుగను, జారుదలగలిగియుండును. ఈ పొర యుండుటవలన బయటిదెబ్బలు సూటిగాలోపలి మెత్తనిపదార్థమునకు చేరకయుండును. మరియు మెదడుపదార్థమునకు చలన క్రియయందు స్వేచ్ఛయు సావకాశమును బాగుగా నుండును.

దానిలోపలసన్ననిరక్తనాళికలుదట్టముగా అల్లిన పొరయుండును. ఇందుండియే మెదడునకు కావలసిన పోషకపదార్థములు చేరుచుండును. మరియు నిచటనే మెదడునందలి మాలిన్యములు ఆకర్షించబడి వెలువరించివేయబడుచుండును. ఈరక్తనాళికలు పీచువంటిపదార్థముతో గూడిన ఒక పొరలో నిమిడియుండును. ఈరక్తనాళికలద్వారామెద

డునకు దేహమునందలి రక్తమంతటిలోను 1/5 అయిదవ భాగము వచ్చిపోవుచుండును. మెదడు మిక్కిలి చురుకుగా పనిచేయవలసినభాగము గనుకనే యింత యెక్కువ పరిమితి గలరక్త మీ ఒక్క అవయవమున కవసరమగు చున్నది. మెదడులోనికి పోవు రక్త మెక్కువ పరిమితి గలది. మరియు, రక్త మెంత నిర్మలముగా

నున్న, మనమెదడు అంత చురుకుగను, నిశితముగను నుండును.

బృహస్పతిస్మృతి మనస్సు పనిచేయు ప్రధానావయవ మని పరిశోధనలవలన నిరూపింపబడినది. మానసికనైతిక క్రియ లిందుండియే ఆరంభమగును. మానసిక నైతిక శక్తుల కిది ముఖ్యమగు అవయవము.



5 వ పటము.

బృహస్పతిస్మృతి ము రెండు అర్థగోళములుగా నుండును. ఇందు పెద్దముడుత లుండును. (5 వ పటము చూ) దేహమునందలి కుడిభాగము నందలి అనుభవములు మెదడుయొక్క యెడమ అర్థగోళమునందును, ఎడమభాగము నందలి అనుభవములు కుడి అర్థగోళమునందును దోచుచుండును. మజ్జామన కుడివైపు నాడు లెడమవైపునకును, ఎడమవైపు నాడులు

5 వ పటమునకు వివరణము.

ఇందు చలననాడులలో ఎచ్చట చెప్పి తగిలిన నేభాగము పనిచేయదో అది వివరింపబడినది.

A అనుచోట చెప్పి తగిలిన దైశికమగు పక్షవాతము కలుగును.

B అనుచోట చెప్పి తగిలిన దాని యెదుటివైపున పక్షవాతము కలుగును.

C అనుచోట చెప్పి తగిలిన ఆదేవైపున మెడయొక్క 3 వ నరము పనిచేయదు. ముఖనాడులు పనిచేయవు. ఎదురువైపున చేయి కాలు చచ్చుబడును.

D అనుచోట తగిలిన చెబ్బవలన రెండవ వైపున పక్షవాతము గలుగును.

E అనుచోట తగిలిన చెబ్బవలన ముఖము, రెండవ వైపు కాలు చేతులును చచ్చుబడును.

F అనుచోటతగిలిన చెబ్బవలన కాలుచేతులుచచ్చుబడును

G అనుచోట తగిలిన చెబ్బవలన ఆదేవైపున పక్షవాతము గలుగును.



కుడివైపునకును మారుటవలన నిట్లు గలుగుచున్నది. (5 వ పటము చూ)

మెదడునందును, మజ్జానాడియందును నుండు పదార్థము బూడిదరంగుగ కొంతయును తెల్లరంగుగ కొంతయు నుండును. బూడిదరంగుగల పదార్థము మెదడుయొక్క వెలుపలభాగమునం దుండు మడతలో నుండును. మజ్జానాడియం దన్ననో తెల్లనిపదార్థము వెలుపల

నుండును. లోపలిభాగమున నీ బూడిదరంగు పదార్థముండును. దేహమునం దన్నిభాగములందును నుండునట్టి నాడీముడులయందును బూడిదరంగుపదార్థమే యుండును. ఈ బూడిదరంగు పదార్థమునాడులయందలిఅనుభవముల (impressions) ను స్వీకరించి నాడీతంతువులద్వారా నాడుకేంద్రములకు చేర్చి నాడీశక్తిని ప్రేరేపించును.

తెల్లనిపదార్థము నాడులయొక్క మూలపదార్థమై యుండును. చూచుట కది తెల్లని పదార్థమువలెమాత్రమే కాన్పించును. నిజ మేమన నాడులసంబంధ మగు తంతువులు అందు వ్యాపించియుండును. ఈ తంతువులు దేహమునందలి భాతువు లన్నిటిలోనికి వ్యాపించియుండును. నాడీశక్తి యీ తంతువుల వెంట ప్రవహించుచుండును. భాతువులలోనుండి యివిబయలు దేరునప్పుడు విశిషిగానుండి, రానురాను కొన్ని తంతువులు కలిసి ఒక యే సెలకట్టగా నేర్పడును. అట్టి యే సెలకట్టలు కొన్ని కలిసి ఒకనరమగును. నరములు నాడీశక్తిని వహించును. దేహముయొక్క అనుభవములను నాడులకును, అక్కడినుండి మెదడునకును చేర్చును.

నాడులయందలి బూడిదరంగు పదార్థ మేమి చేయును? తెల్లనిపదార్థ మేమి చేయును? అను విషయము తేలికగా తెలియవలెనన్న నీ క్రింది యుదాహరణము పనికివచ్చును.

బెజవాడవంటిపట్టణములో ఒకానొకమూల విద్యుచ్ఛక్తివము వెలుగలే దనుకొనుడు- ఒకరది తెలిసికొని విద్యుచ్ఛక్తి ఉత్పత్తిస్థానమునకు తెలియ జేసిరి. అక్కడి అధికారి యేదో యంత్రమును దిప్పినంతనే అదివరకు వెలుగని విద్యుచ్ఛక్తివము వెగిలిగినది. అట్లే కాలిమీద చీమ

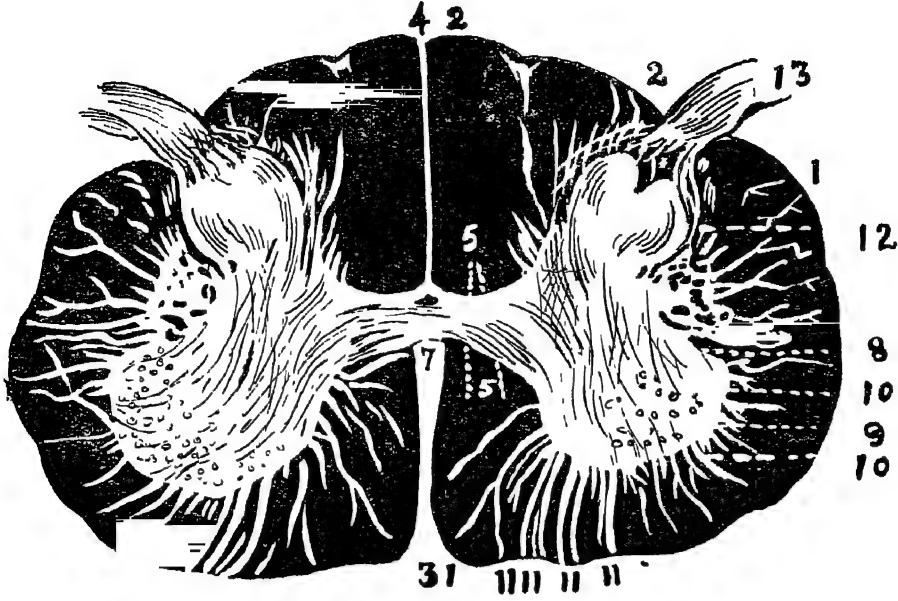
కుట్టినది. ఆ సంగతిని జ్ఞాననాడులు మెదడునందలి బూడిదరంగుపదార్థమునకు చేర్చినవి. ఆ మెదడునందలి బూడిదరంగుగల పదార్థము చేతికి సంబంధించిననాడిని ప్రేరేపించినది. చేతితో ఆ భాగమును రుద్దినంతనే బాధ ఉపశమించును.

స్వతంత్రనాడులయొక్కపని యిట్లు జరుగుచుండును. దేహమునందలి యితరవస్తువులన్నియు జరుగుటకు వెన్నుపామునందుండు మజ్జానాడి ద్వారా జరుగుచుండును.

వెన్నుపాము (మజ్జా) — (Spinal Cord).

మజ్జాముఖమున ఆరంభించి వెన్నుపూసలలోని రంధ్రముగుండ క్రిందికి వెన్నుపాము వ్యాపించియుండును. ఈ నాడికి ముందువెనుకల యందు తెల్లనిపదార్థము దిండ్లవలె నుండును. లోపల బూడిదరంగుగల నాడియుండును. ఇందు కుడియెడమలయందు రెండేసి శృంగములున్నవి. రెండు పురోశృంగములు రెండు పృష్ఠశృంగములు నని పేరు. [౬ వ పటము చూ.]

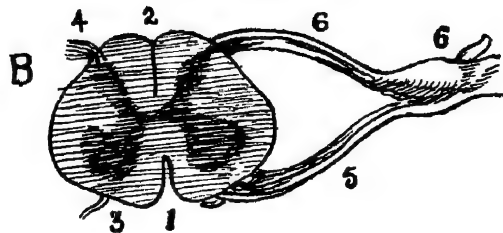
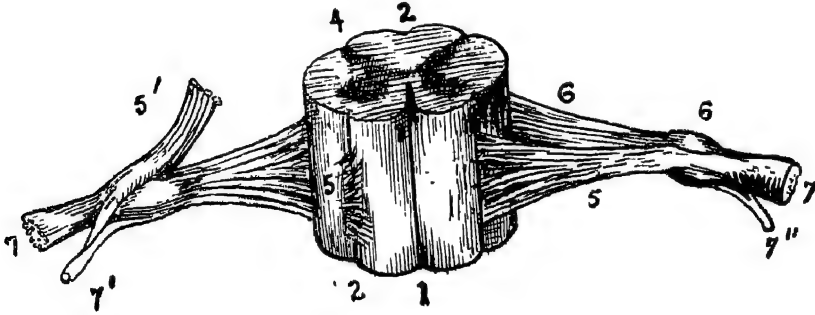
వెన్నుపామునుండి 31 జతల నాడులు బయలుదేరి దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. ఒక్కొక్కపూసనుండి ఒక్కనాడిముందు వెనుకలకు వ్యాపించియుండును. చర్మముమీదికి వ్యాపించిన నాడులు స్పర్శ మొదలగు వానిని దెలుపునుగాన నవి జ్ఞాననాడు లనబడును. దేహములోనికి వ్యాపించిన నాడులు చలనమును కలిగించును గాన నవి చలననాడు లనబడును. వెన్నుపాములో నుండి చీలిన నాడులు ఆయా ప్రక్కలనుండు అవయవములకును, చర్మమునకంతను వ్యాపించియుండును.



6 పటము. మెడపూసలలో నొకదాని అడ్డుకోత.

వెన్ను పామునుండి బయలుదేరు నాడు (13) లిందు చూడవచ్చును. ఇది మెడపూసలలో నొకదాని అడ్డుకోత. నాడుల సంబంధముగ పీచుపదార్థము తెల్లగా నుండును. అది యిందు నల్లరంగుతో చూపబడినది. లోపలనుండు బూడిదరంగుపదార్థము ఇందు తెల్లగా చిత్రింపబడినది.

దేహముమీద స్పర్శాది అనుభవములు రంగుగల పదార్థములోనికి చేరి అచటినుండి జ్ఞాననాడులవెంట వెన్ను పాములోని బూడిద బృహస్పతిస్కమ్ములోనికి జేరును. అప్పుడ



7 వ పటము. వెన్ను పాములోనుండి చీలిన నాడులజత.

మన కా అనుభవము తెలియును. అచటనుండి చననాడులయందు చైతన్యము గలిగి అది అనుభవముగలచోటికి చేరుకొనును. స్వేచ్ఛానాడీ మండలములోని నాడులకు ఆజ్ఞ మెదడునుండి బయలుదేరి మజ్జాముఖముగుండ వెన్నుపాములో నుండి వ్యాపించును. అందువలన వాని చలనము మనయిచ్చ ననుసరించియుండును. కనుకనేవానికి స్వేచ్ఛానాడు లని పేరు.

స్వతంత్రనాడులయొక్క ప్రేరేపణవలన స్వతంత్ర నాడీమండలము పనిచేయును. వానియొక్క చలనము మనకు తెలియదు. అందువలన వానిని అనిచ్ఛాకండరములని పిలుతుము. వానిని నడుపునట్టి నాడులకు స్వతంత్రనాడులని పేరు.

స్వతంత్రనాడీమండలము.

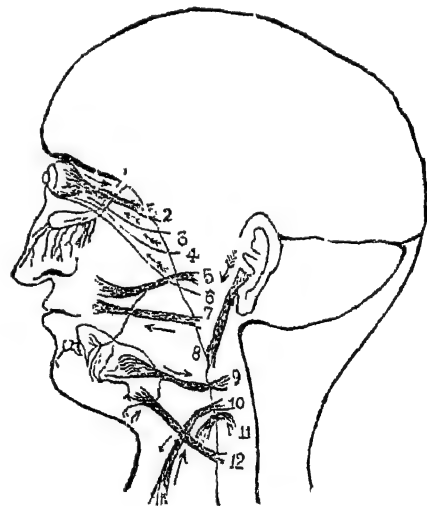
వెన్నుపామునకు రెండువైపుల నాడీముడులుగల రెండుగొలుసుల పంక్తులున్నవి. వీనికే స్వతంత్ర నాడీమాల యని పేరు. ఇవిగాక హృదయము, జీర్ణాశయము, తల, మెడ మొదలగు వాని యందును నాడీకేంద్రము లున్నవి. నాడీసంహతులచే నివి యొకదానితోనొకటి అతుకబడి యున్నవి. మరియు మజ్జతోను, చలననాడులతోను, జ్ఞాననాడులతోను ఇవి కలుపబడియున్నవి. వానినుండి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మములగు నాడులు జీర్ణమండలమువెంటను రక్తనాళములవెంటను, శ్వాసాశయములవెంటను, దేహమునందలియితర అవయవభాగములవెంటను వ్యాపించియుండి వానియందు చలనములను గలిగించుచుండును. ఇట్టినాడులు అనేకము ఒకచోటచేరి ఒక్కొక్క కూటముగా నేర్పడును. వానికే నాడీకూటము లనిపేరు. ఇట్టి వానిలో ఉదరమునందలి అనాహతచక్రము (Solarplexus) ఒకటి.

జీర్ణక్రియ, శ్వాసక్రియ, రక్తప్రసరణము మొదలగు క్రియ లన్నియు స్వతంత్రనాడుల వలననే నడుపబడుచుండునని వాసితిమిగద. ఆరోగ్యముగానుండి ఆయా అవయవములయందెట్టి నిరోధములును లేకుండ సక్రమముగా జరుగుచున్నంతకాలమును మనకు వానిచలనము తెలియనంత సౌమ్యముగా జరిగిపోవుచుండును.

ఈ రెండు నాడీమండలములును బాగుగా కలిసి యున్నందున దుఃఖము, భయము, కోపాదులవలన అంతరవయములందును మార్పులు జరిగి ఆరోగ్యము చెడిపోవును. అట్లే ఆనందము, సంతోషము, ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసములవలన నవి బలపడి ఆరోగ్యము అభివృద్ధియగుచుండును.

శిరోనాడులు.

మెదడునుండి ౧౨ జతలనాడులు బయలుదేరి జ్ఞానేంద్రియము లోపలికి వ్యాపించియున్నవి. వినుట, చూచుట, వాసనచూచుట, రుచిచూ



౧౨ వ పటము శిరోనాడులు.

చుట, నోరాడించుట, ముఖమును కదలించుట మొదలగువానికి వీలుగా నేర్పడియున్నవి. (2 వ పటము చూ.) ఇచ్ఛానాడులను అదుపులో

నుంచునది గోధ్రము. అనడక కేదైన అటంకము కలిగినప్పుడు మానవునినడకయొక్క తీరు చెడును. దీనిని త్రాగుబోతులయందు చూడవచ్చును. మజ్జాముఖముయొక్క ముందువైపున మెదడునుండి బయలుదేరిననాడులు కుడియెడమలకు మారునని యిదివరకే వ్రాసియున్నాము. (గీ వ పటము చూ) శ్వాసక్రియ జరుగుటకు అవసరమగు నాడి యందుండి బయలుదేరును.

ప్రశ్నలు.

౧ దేహమునందలి పొడుగులముకలను పేర్కొని వానియొక్క క్రియలను తెలుపునది.

౨ వెన్నెముక, అందలిభాగములు, వానియందలి ముక్కలను వర్ణించుము.

౩ వెన్నెముకయొక్క పనియేమి? వెన్నెముకయొక్క వెనుకవై పేది? వెన్నుపూసలకు వెనుకవైపుపేమి?

౪ దేహమున నాడీమండలమువలన జరుగు పనియేమి? నాడీమండలమునందలి ౨ ప్రధాన భాగముల వివరించుము. మెదడును వర్ణించుము.

గీ ఒకడు తూలుచు నడచుచున్నాడు. వాని మెదడులో ఏప్రత్యేకభాగము చెడియున్నది?

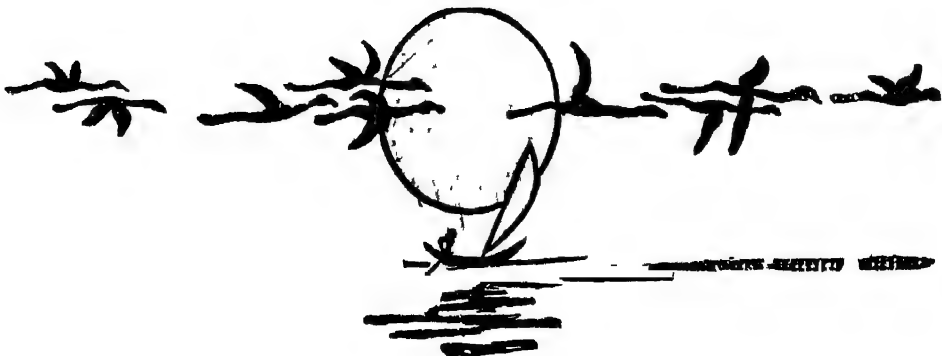
౬ వెన్నుపూసను కోసినప్పు డెట్లుండునో వర్ణింపుము. వెన్నుపూసనుండి యెన్నిజతల నాడులు బయటికి వ్యాపించియుండును?

౭ మెదడు మజ్జానాడీమండలమునందు బూడిద రంగుగలపదార్థమును తెల్లనిపదార్థమును వర్ణించి అవి మెదడులో ఏది యెచ్చట నుండునో వ్రాయునది.

౮ నాడీకూట మననేమి? అట్టి యొకకూటమును పేర్కొని అది యెచ్చట నున్నదో వ్రాయుము.

౯ ఒక అనుభవము మెదడున కెట్లు చేరునో వ్రాయుము చలనక్రియ యెట్లు జరుగుచున్నది? స్వేచ్ఛాక్రియ లన్నియు నెచ్చట ఆరంభమగును?

౧౦ మానసికములగు ఉద్రేకములవలన మన జీర్ణక్రియ ఎట్లు బాధింపబడును?



ప్రకృతి గ్రహ వైద్యము

మూ డ వ పాఠ ము

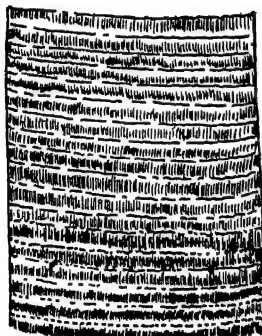
దేహము నందలి అవయవములు

౧ కండరములు

కండరములు కదలించుటవలన దేహమునందలి వివిధభాగములు కదలింపబడును. రక్తవాహికలు, శోషరసవాహికలు, నరములు, మొదలగువానికి దెబ్బ తగులకుండునట్లు కాపాడుచుండును. తీరా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు ఆ దెబ్బలు

ఆయాభాగములకు చెఱుపుచేయకుండునట్లును కాపాడుచుండును కూపకము, ఉదరము, ఎదురురొమ్మ మొదలగు ప్రాణావయవములున్న భాగముల కీకండరము లావరణగా నేర్పడియుండును.

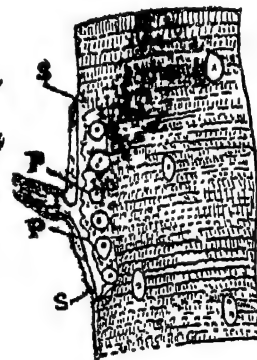
మానవకండరమునందలి ఒకతంతువు 800 రెట్లు పెంచిమాపఁడినది.



1 వ పటము.



2 వ పటము.



3 వ పటము.

కండరతంతువుతో సంబంధముగల ఒకచులననాడి.

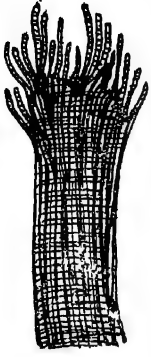
తంతువులలో విడదీయబడిన ఆతినూత్నమైన తంతువులు. a కన్న b యును దానికన్న c యును చిన్నవి. అన్నిటిలోనికీ d అత్యంతనూత్నమైనది.

నడచుట, పైకెత్తుట, వంగుట, మెలివేయుట, మొదలగు కదలికలే కాక తినుట, నమలుట, మాట్లాడుట, కనురెప్పలను తెరచుట మూయుట మొదలైన చిన్నచిన్న కదలికలు సైతమీకండరములవలననే జరుగుచుండును.

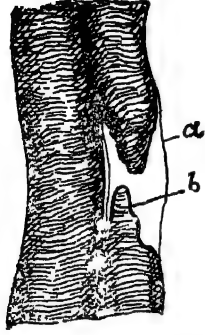
ఈ కదలిక లన్నియు కండరములయందలి స్థిత స్థాపకగుణమువలననే గలుగును - అనగా ముడుచుకొనునప్పుడు పొట్టిదై లావెక్కుటయు, సాగినప్పుడు సన్ననై పొడుగెక్కుటయు జరుగుచుండును. అనిచ్చాకండరములు నాడులయొక్క

అదుపునకు లోబడి నాడులవలన నడువబడుచుండును. స్వేచ్ఛాకండరములు మనయొక్క ఇచ్చననుసరించి నరములద్వారా ప్రేరేపింపబడి

ఒకకండర మారోగ్యవంతమై యున్న యెడల నాడులయందు ప్రేరేపణ గలిగి వెంటనే చురుకుగా కదలును.



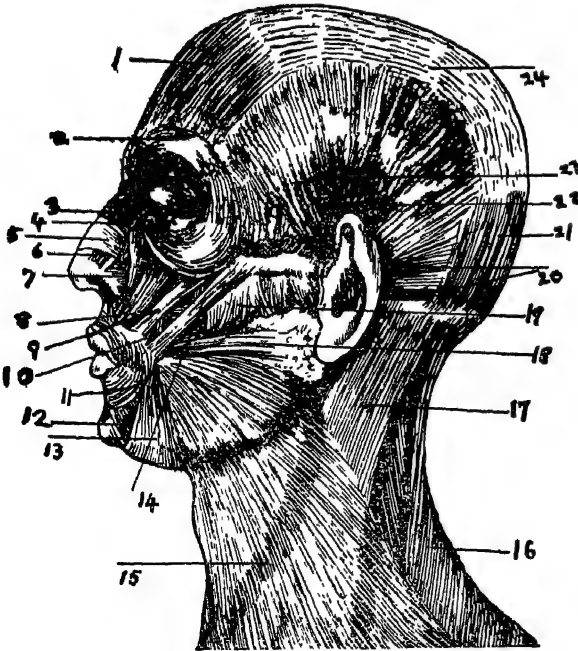
4 వ పటము.



5 వ పటము.

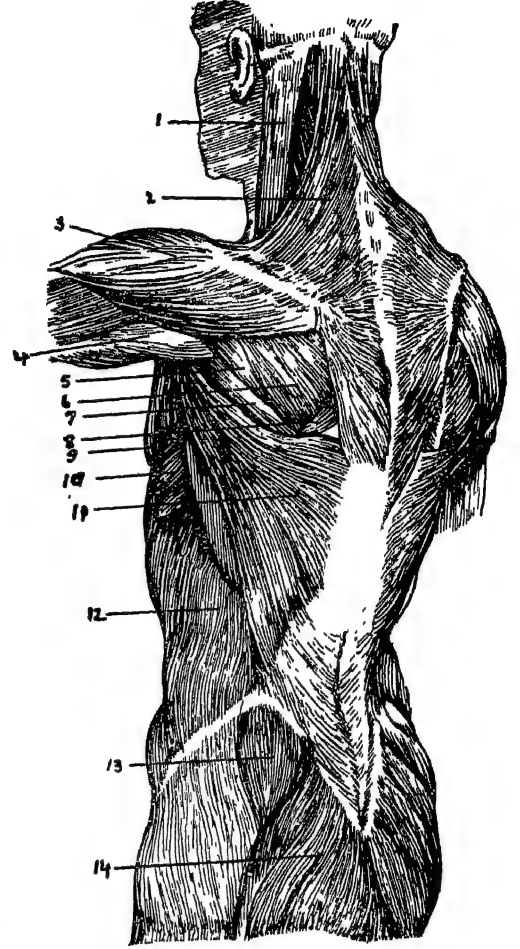
ఒకయేసెలకట్ట 2 యేసెలతంతువులు పెంచి పెంచిచూపబడినది. అధికశ్రమవలన అం దొకటి తెగిపోయినది.

పనిచేయుచుండును. గిల్లుట, చరచుట, మెలి వేయుట, సూదితో పొడుచుట మొదలగు పనులవలన నరములయందు చైతన్యము కలుగును. అప్పుడు నాడులు కదలింపబడును.



6 వ పటము.

ముఖమందును, మెడయందును నుండు కండరములు.



7 వ పటము.

వెనుకవైపున నుండు కండరములపైపొర.

సంధులను ముడుచునట్టి కండరములకు 'సంకోచ స్నాయువు' లనిపేరు. ముంజేతియం దుండు కండరము ముంజేతిని పైకిముడుచుకొనునట్లుచేయును. తొడకు వెనుకవైపుననున్న కండరము మోకాలునకు దిగువనున్న భాగమును ముడుచుకొనునట్లు చేయును. ముడుచుకొనినట్టి భాగములను 'తెరచుకొనునట్లుచేయు కండరములకు' వితాన స్నాయువు' లనిపేరు. కుడియెడమలకు త్రిప్పట

కుపయోగించుకండరములకు మెలివేయుకండరము లని పేరు. కబంధమువంకకు చేతులను, కాళ్లను ఆకర్షించునట్టి కండరములకు 'వ్యూహస్నాయువు' లని పేరు. కబంధమునుండి కాలు చేతులను వెలుపలికి తెరచునట్టి కండరములకు 'అపకర్షకస్నాయువు' లని పేరు. ఇట్టివి భుజము లందును, తొడయొక్క వెలుపలిభాగమునందు నుండును.

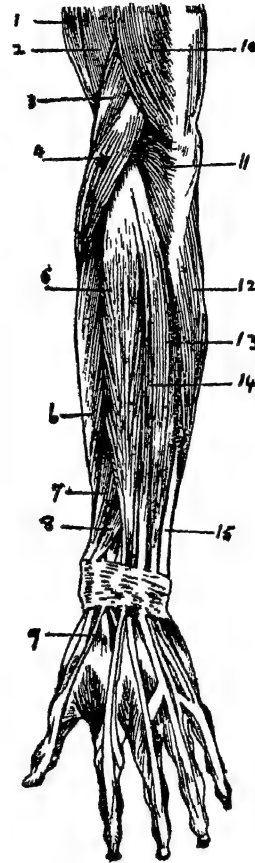


8 వ పటము.

రోమ్మునందును పైచేతియందును నుండు కండరములు.

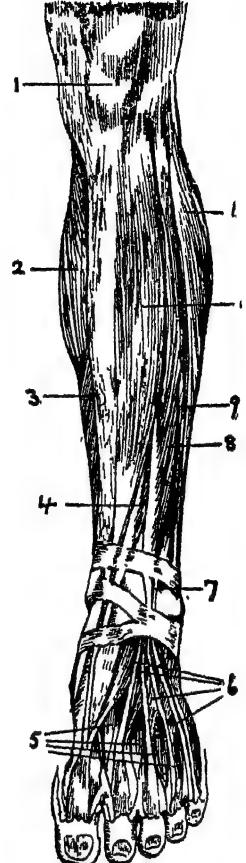
ఇచ్ఛాధీనకండరములు రెండుగాని మూడుగాని ఎముకల కంటియుండి వానిని ఒకదానితో నొకదానిని కలుపుచు వానిని కదలించుచుండును. కండరముయొక్క కదలనిభాగమునకు మొదలనియు, కదలునట్టిభాగమునకు చివర అనియు పేరు. కండరములను చుట్టుకొని పీచువంటి పదార్థముతో తయారయినఒక పొర యున్నది. దానికి 'సంధాయకధాతు' వని పేరు. ఇది ఎము

కకును కండరమునకును మధ్య నుండి వా రెంటిని కలుపుచుండును.



9 వ పటము.

ముంజేతియొక్క వెనుకపైపున నున్న కండరములు.

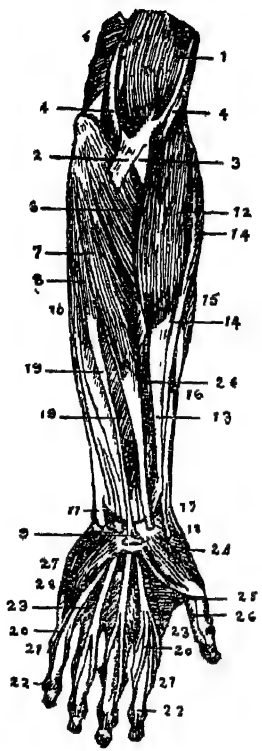


10 వ పటము.

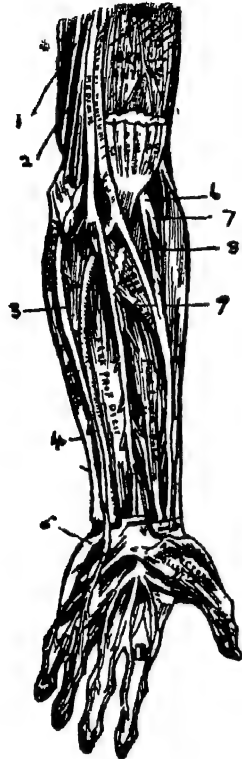
ముంగాలునందలి కండరములు.

మొత్తముమీద దేహములో నున్న కండరము లన్నియు కలిపి దాదాపు ౪౦౦ ఉండును. ఇది కాక వెన్నుపామువెంట లెక్కలేనన్ని చిన్న చిన్న కండరము లున్నవి. అవి వెన్నుపామును విరిచివేయుటకును ముడుచుటకును వలయాకారముగా త్రిప్పుటకును మెడను ముందునకును వెనుకకును వంచుటకును; తలను ప్రక్కలకు త్రిప్పుటకును సహాయపడును. ఇవికాక ప్రక్కటెముకలకు మధ్యభాగములందు రెండేసిజతల కండరము లుండును. గాలిని లోనికి పీల్చినపుడు

ప్రక్కటెముకలు విరివిజేందుటకు ఒక జతయును, గాలిని వెలుపలకు వదలివేసినప్పుడు ప్రక్కటెముకలు ముడుచుకొనుటకు ఒక జతయును ఉన్నవి.



11 వ పటము.



12 వ పటము.

ముంతేతియందలి ముందరి ముంతేతియందలి నరములు జైపుకండరములు.

ఇంకొక కండర మున్నది. అది ఉరమునకును ఉదరమునకును మధ్య నున్నది. ఉదరమునందలి అవయవములకు పైగా గొడుగు ఆకారముగా నున్న యీ కండరమునకు 'విభాజక'మని పేరు. శ్వాసను లోనికి వీల్చినప్పుడు ఇది దిగువకు పోవును. శ్వాస వదలి వేసినప్పుడు ఇది పైకి పోవును. కండరములయం దెల్ల రక్తవాహికలు దట్టముగా వ్యాపించియున్నవి. కండరములకు ఎగువను, దిగువను, మధ్యను, ప్రక్కలను కూడ దట్టముగా రక్తనాళములు వ్యాపించియున్నవి.

సంధులు

ఒక యెముకతో నింకొక యెముక కలియుచోట నకు 'సంధి' యనిపేరు. అవి రెండును సంధిబంధనములతోను ఉపాస్థులతోను కలుపబడియుండి కదలింప వీలుగా నుండును. ఇట్టిసంధులు మూడు తెరగులుగా నున్నవి.

స్థిర సంధులు : ఇట్టివి కపాలమునందున్నవి. కపాలమునందు అనేకములగు ఎముకలు కలిసి యున్నవి. అయినను అవి కదలవుగాన వానిని స్థిరసంధులందుము.

మితచలనముగల సంధులు : ఇట్టివి వెన్న పూసలు. ఇవి మితమైనచలనము గలిగియుండును. అమితచలనముగల సంధులు : మలుగులలోను భుజములందును నిట్టిసంధు లున్నవి. అక్కడ ఒక గిన్నెవంటి యెముక ఒకవైపునను, బంతి వంటి యెముక అందులోను నిమిడియుండును. పైకిని, క్రిందికి, ప్రక్కలకును, ముందు వెనుకలకును, వలయాకారముగా తిప్పుటకును వీలుగా నుండును.

సంధులయందు, రెండేముకలు కలియుచోట 'హయలిక్ ఉపాస్థి'యను పేరుగల మంద మై నట్టి, దృఢమైనట్టియు పొరయుండును. తెల్లని తంతువులతో గూడిన బద్దెలు రెండేముకలను కలిపి కట్టియుంచును. అందువలన నవి విచ్ఛల విడిగా జారిపోక దృఢముగా నుండును. అవసరమైనంత కదలికయే అచట గలుగు చుండును. వీనికి 'సంధిబంధము' లనిపేరు.

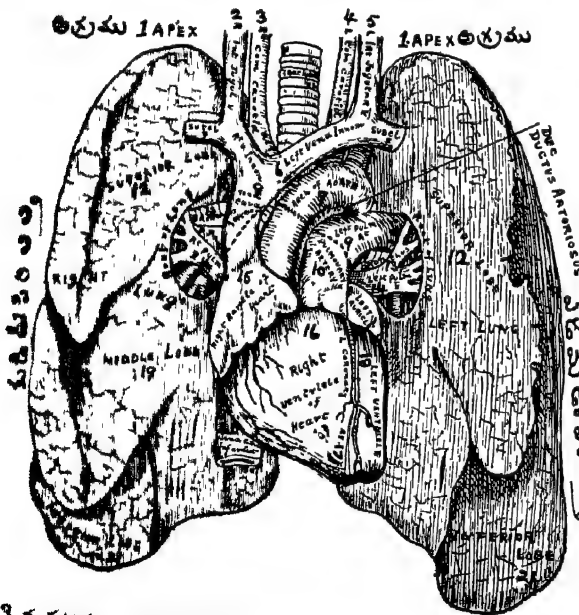
సంధిబంధములకును, ఉపాస్థులకును మధ్యభాగమున జారుదల గలిగించునట్టి స్లేష్మపు పొర యొకటి యుండును.

హృదయకోశము వెనుకను ముందుభాగమునను వెన్నుపామును అలునిటు కదలించినపు డంద
లక్షణ సంబంధపు ఆవరణ యుండుటవలన, పూసలు విడిపోక నిలిచియుండును

రక్త ప్రసరణమండలము

హృదయకోశము, రక్తనాళములు (సిరలు, ధమనీలు), శోషరసవాహికలు, శోషరసము నిందు చేరును. హృదయకోశ మనగా పిడికిలియంత పరిమాణము గలిగి, మధ్య నవకాశముగల ఒక కండమునంటి ఆవయవము. ఇది ఊరము (రోమ్ము) భాగమున నొకంత యెడమవైపుగా నుండును. హృదయకోశముయొక్కదిగువభాగము సన్నగా నుండును. దానికి, అగ్రముని పేరు. ఐదవఆరవ పక్కలముకలయొక్క ఆవరణ నీయగము

ఆనుకొనియుండును. హృదయముయొక్కలోపలే భాగమున ఒకశ్లేష్మపు (వన పొర) గలదు ఇది నునుపుగా నుండును. దీనికి హృదయాంత స్త్రక్కు - అనగా హృదయముయొక్క లోపలే పొర యని పేరు. హృదయకోశము ఒక తంతువులచే కూడిన పొరచే కప్పబడియున్నది. దానికి హృత్కోశము - అనగా హృదయముండు తిత్తి యని పేరు. హృదయాంత స్త్రక్కువంటి పొర ప్రతిరక్తనాళమునందును గలదు.



- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1,1 అగ్రములు | 12,12 కుడి, యెడమ |
| 2, కుడివైపు గొంతు | శ్వాసాశయము |
| సంబంధసిర | లందలి ప్రైమిక్కులు |
| 3 కుడిమన్య | 13 ఎడమ శ్వాసాశయ |
| 4 ఎడమమన్య | సిర |
| 5 ఎడమవైపుగొంతు | 14 కుడిశ్వాసాశయశిర |
| సంబంధసిర | 15 కుడికర్ణిక |
| 6 ఎడమలోపలిసిర | 16 కుడిజతరిక |
| 7 వంపు రక్తనాళము | 17 ఎడమశోధకధమని |
| 8 కుడి లోపలిసిర | 18 ఎడమజతరిక |
| 9 కుడిశ్వాసాశయ | 19 శ్వాసాశయములం |
| సంబంధధమని | దలి మధ్యతిత్తి |
| 10 శ్వాసాశయధమని | 20 కుడిజతరిక |
| 11,11 కుడి, యెడమ | 21 శ్వాసాశయములం |
| యందలి శ్వాసాశయ | దలిదిగువతిత్తి |
| సిరలు | |

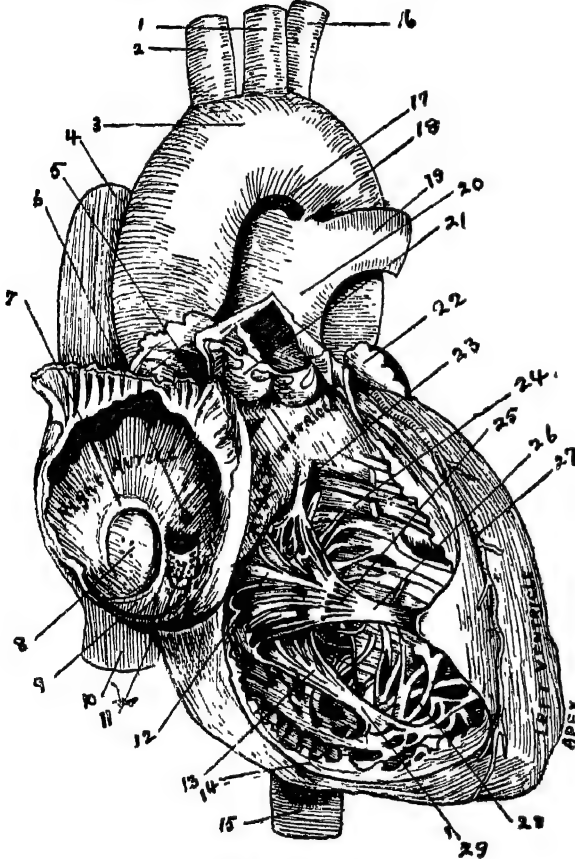
13, 14 ఎడమ, శ్వాసాశయములు, హృదయము వానిసమీపమందలి భాగములు.

హృదయకోశము కండరములచే నాలుగుగదులుగా విభాగింపబడియున్నది. పైనున్న రెండు గదులకు కుడియెడమ కర్ణిక'లనిపేరు. క్రింద నున్న రెండుగదులకు కుడియెడమ జతరిక'

లని పేరు. దేహమునందు రెండురకముల రక్త వాహిక లున్నవి. ధమనులు - అనగా శుద్ధ రక్తము ప్రసరించు గొట్టములు. సిరలు-అనగా మురికిరక్తము ప్రసరించు గొట్టములు.

పీనియందలి రక్తముయొక్క ప్రసరించువిధము నీ క్రింద వివరించుచున్నాము.

దేహమునందెల్ల వ్యాపించియున్న మాలిన్యములు సిరలలో కేశనాళికలను పేరుగల సన్న నాళములలోనికి చేరును అక్కడనుండి అవి ఆమురికిని పెద్దగొట్టములలోనికి చేర్చును. అందుండి



14 వ పటము.

హృదయమునందలి కుడిభాగములయొక్క ముందు వైపు ఇందు చూపబడినది. కుడియెడమభాగములు రెండును ముందునకులేవు. ఎడమభాగము కొంచెము వెనుకగానున్నది.

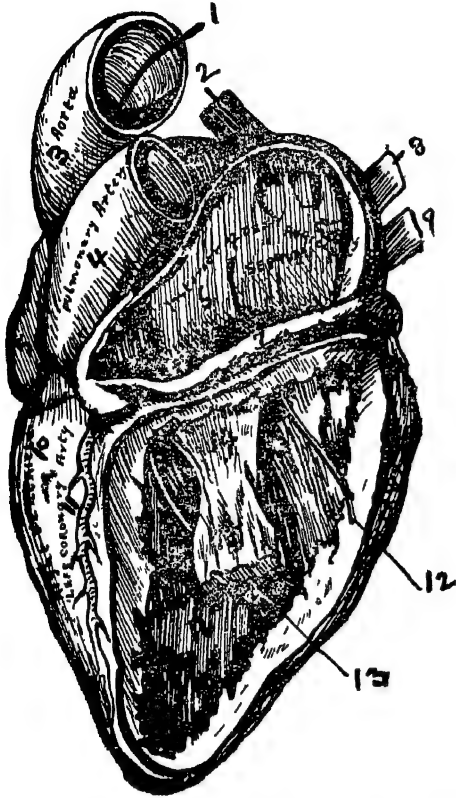
అది యింకను పెద్దదగుగొట్టములోనికి చేర్చించిన రకు 2 పెద్దమురుగు కాలువలలోనికి చేర్చును. ఆమురికి రక్తము అందుండి హృదయకోశమునందలి కుడికర్ణికలోనికి బోవును. కుడికర్ణికలోనుండి కుడిజఠరకలోనికి ఒక కవాటమున్నది. దానికి 'త్రిపిథాన' మనిపేరు. కుడికర్ణికనిండ

పటవివరణము.

- 1 ఎడమమస్య (Left carotid)
- 2 అనామకరసి (Innominate)
- 3 బృహద్ధమనియందలి కమాను (Arch or aorta)
- 4 పైభాగమందలి బృహత్పిర (Vena cava superior)
- 5 కుడికర్ణిక అనుబంధి (Right auricle appendix)
- 6 గెలెనాసిరయందలి రంధ్రము (Orifice of vein galen)
- 7 కోడిగుడ్డు ఆకారముగల పల్లమునకు పైనుండు గుండ్రని భాగము (Annulus Ovalis)
- 8, 9 కోడిగుడ్డు ఆకారముగానున్న పల్లము (Fossa Ovalis)
- 10 దిగువభాగమందలి బృహత్పిర (Vena cava Inferior)
- 11 థెబిసన్ కవాటము (Valve of Thebesus)
- 12 ముక్కు-జాకారపుక వాటముయొక్క వెలుపటి తునుక (Segment of Triouspid valve)
- 13 పైకవాటముయొక్క కుడివైపుతునుక (Right segment of Tricuspid valve)
- 14 జఠరకయొక్క అవరణములోభాగము (Section of ventricle valve)
- 15 దిగువనున్న బృహత్పిర (Vena cava Inferior)
- 16 ఉపజత్రువు (subclavian)
- 17 కుడిశ్వాసాశయధమని (Right Pulmonary artery)
- 18 ధమని సంబంధమగు గొంధి (Ductus arteriosus)
- 19 ఎడమశ్వాసాశయధమని (Lefttalmonary artery)
- 20 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary artery)
- 21 అర్ధచంద్రాకారముగల శ్వాసాశయకవాటములు (Pulmonary Semilunar valves.)
- 22 ఎడమకర్ణిక అనుబంధి (Left auricular appendix)
- 23 సప్తభాతుసంలి కండరములతో గూడిన కండరము (Small papillary muscle connected with septum)
- 24 మాంసభాగము (Column carnea)
- 25 స్నాయుతంతువులు (Chordaetendinae)
- 26 వెలుపటికండరములతో గూడిన కండరము (Anterior Papillary musclee)
- 27 ఎడమభాగమందలి శోధనధమని (Left Cornary artery)
- 28 మాంసముండుభాగము (Column carnea)
- 29 లోపలికండరములతో గూడిన కండరము (Posterior papillary musclee)

మురికిరక్తము చేరుటతోడనే అది బలముగా ముడుచుకొనును. అందువలననందలిమురికిరక్తము కుడిజతరికలోనికి తీసిధానకవాటములోగుండ పోవును. ఈతీసిధానకవాటముబలమైనతాంతవ (పీచువంటి) పదార్థముచే నిర్మింపబడినందువల

నను, దానినిర్మాణమునుబట్టియు కర్ణికలోను జతరికలోనికి పోయిన మురికిరక్తమును తీసి కర్ణికలోనికి రాకుండ అడ్డుగించును. ఆ రక్తజతరికలోనుండి అదేవిధమున శ్వాసాశయధమలోనికి తోసివేయబడును. శ్వాసాశయధమ



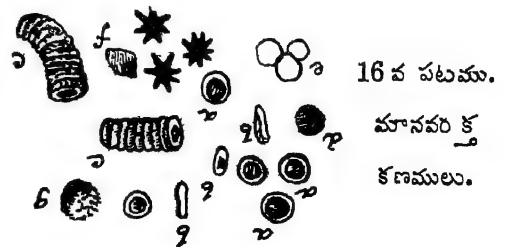
- 1
- 2 శ్వాసాశయసిర (Pulmonary vein)
- 3 బృహద్ధమని (Arta)
- 4 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
- 5
- 6 ఎడమకర్ణికలోని లోపలిభాగము
(Interior of Left Auricle)
- 7 ఎడమకర్ణిక (Left auricle)
- 8 శ్వాసాశయధమని (Pulmonary Artery)
- 9 శ్వాసాశయసిర (Pulmonary Vein)
- 10 కుడిజతరిక (Right ventricle)
- 11 ఎడమశోధనధమని (Left coronary Artery)
- 12 రక్తము - ఈగీత మొదటనున్న యెడమకర్ణికలోని కవాటముద్వారా రక్తము జతరికలోనికివచ్చును
Blood passes through Leftauricle to ventricle
- 13 బృహద్ధమనిలోనుండి రక్తము బయలుదేరుతోక
Passed the Aortic opening

15 వ పటము. హృదయమునందలి యెడమభాగములు.

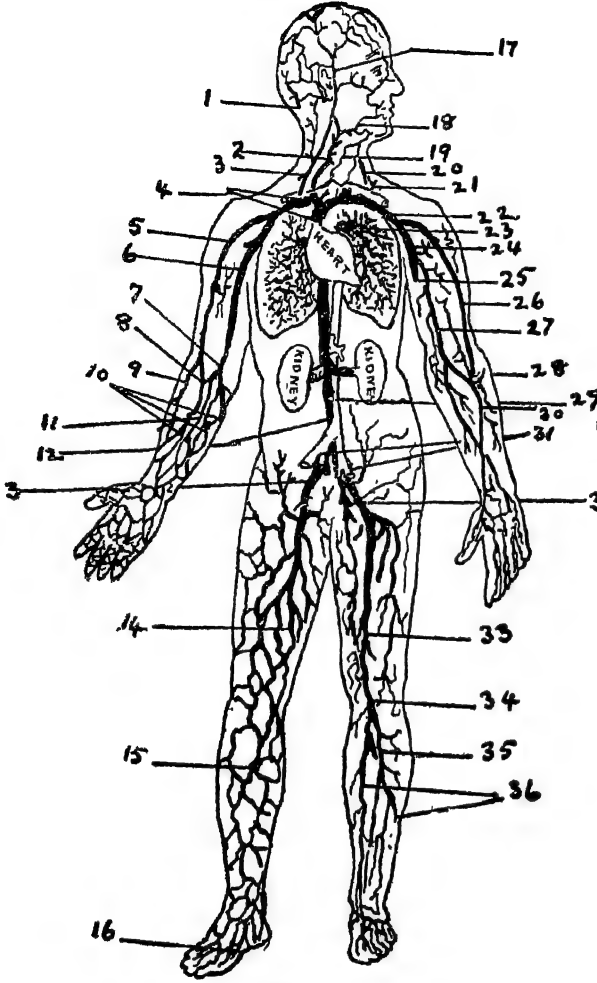
అనేకలక్షల కేశనాళికలుగా చేరియుండి శ్వాసకోశమునందలి వాయునాళికలలోని ప్రాణవాయువుతో కలిసి పరిశుద్ధమగును. మురికిరక్తమునందలి మాలిన్యము కేశనాళికలలోనికి పోయి అటనుండి వెలుపలికి వదలివేయబడును.

అట్లు పరిశుద్ధమై మంచినరక్తము శ్వాసాశయసిరలలోనికి జేరి, యెడమకర్ణికలోనికి జేరును. అది తిరిగి వెనుకటివలె నెడమ జతరికలోనికి తోసివేయును. ఎడమకర్ణికలోనుండి, యెడమ జతరికలోనికి పోవుచోటను ఒకకవాటమున్నది.

దానికి 'కిరీట పిఠాన' మని పేరు. అందుండి తిరిగి అశుద్ధరక్తము బృహద్ధమని లోపలికి



ప్రసరించి అచటినుండి అసంఖ్యాకములుగా చీలి దేహమంతటికిని వ్యాపించిన కేశనాళికలలోనికి

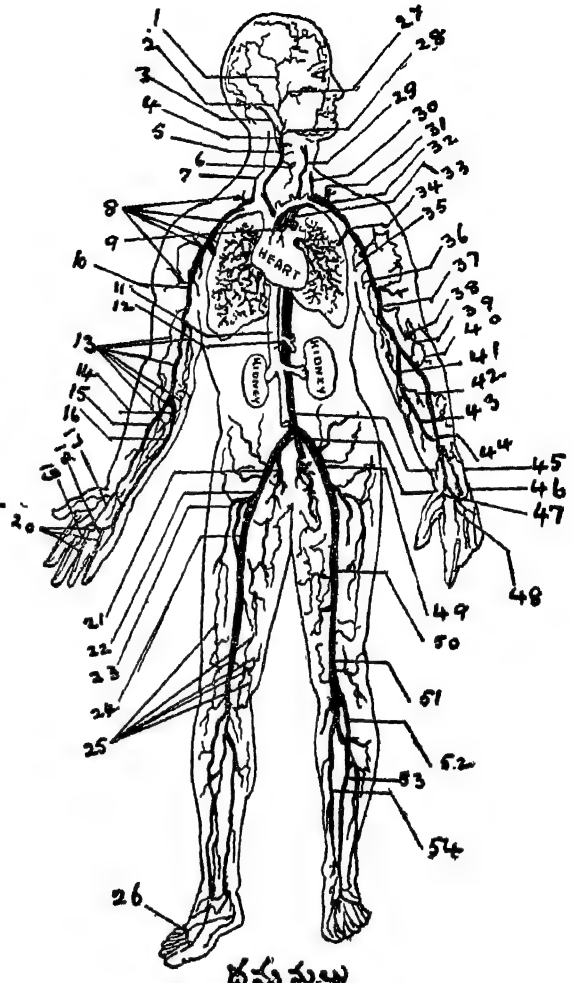


సీరలు

17 వ పటము సీరలు

బోయి దేహమునందలి ప్రతిభాతువునకును ఆహార మొసంగును.

శోషరసవాహికలు సీరలకు సాహాయ్యకారులుగా నుండును కేశనాళికలలోనికి చేరిన కొన్ని రక్తసంబంధముగ ద్రవములను అవి తిరిగి హృదయకోశములోనికి జేర్చును సాధారణముగా సీరలయందు మురికిరక్తమును, ధమనులయందు శుద్ధరక్తమును ప్రవహించుచుండును. కాని శ్వాసాశయసీరలో మాత్రము శుద్ధరక్తమును, శ్వాసాశయధమనిలో మురికిరక్తమును ఉండును.

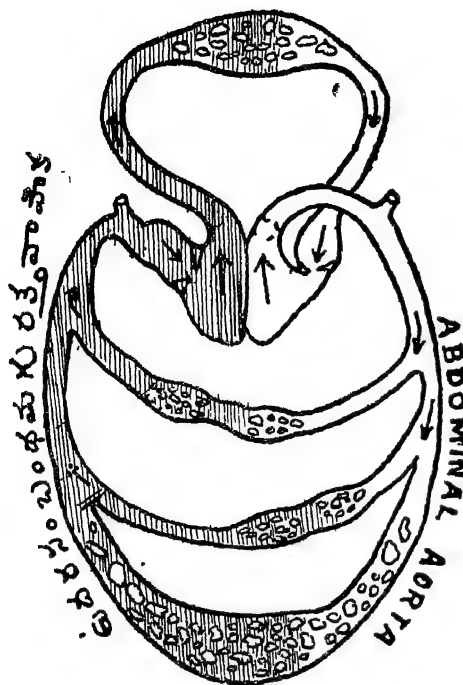


ధమనులు

18 వ పటము ధమనులు

జీర్ణకోశమునందును, ఇతరజీర్ణావయవములందును, చేరిన రక్తము తిరిగి సూటిగా హృదయకోశమునకు రాదు. రక్తము చెడిపోయి 'జాతరసీర' అను పేరుగల ఒకపెద్ద రక్తవాహికలోనికి చేరి అచటనుండి 'యక్మత్' అనుపేరుగల పసరుతిత్తిలోనికి చేరు. ఇచటనుండి అది తిరిగి కేశనాళికలోనికి పోయి అందుండి కుడికరికలోనికి చేరుకొనును.

వెనుక వివరించినవిధముగా హృదయమునందలి కవాటములు మూసికొనుట, తెరచికొనుట అను



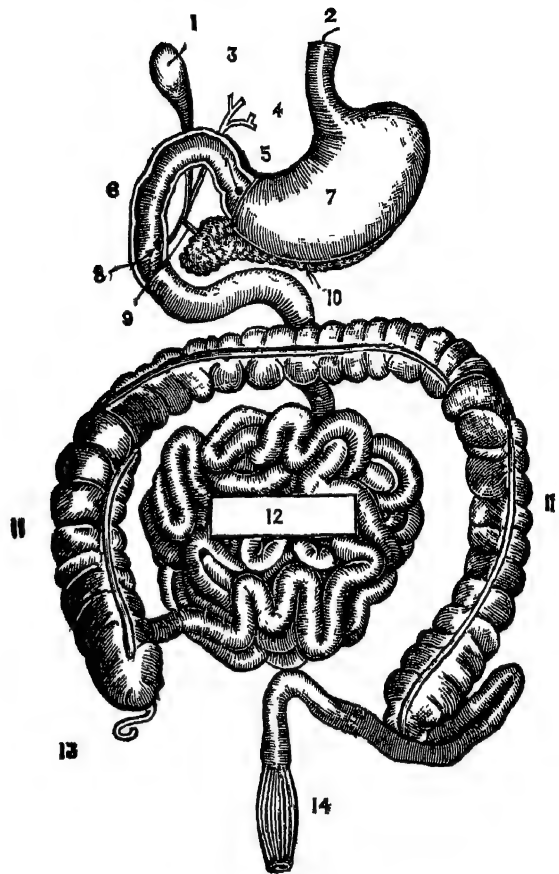
19 వ పటము రక్తప్రసరణము.

క్రియవలన హృదయము స్పందించును. అనగా కొట్టుకొనుచుండును. మనచేవిని ఎడమవైపున రొమ్ముమీద నుంచినయెడల ఆదెబ్బలు చెవికి వినిపించును. 'స్టెటెస్కోప్' అను రబ్బరుగొట్టము ద్వారాకూడ ఈధ్వనులను వినవచ్చును. హృదయకోశముయొక్క అగ్రము ప్రక్కయెముకల కంటగొట్టుకొనుచుండును. అచట మనచేతి నుంచినయెడల మన కాస్పర్శ తెలియగలదు. రోగనిదానము జేయు పాఠములో నీవిషయమై యింకను నెక్కువగా వివరించెదము.

జీరమండలము

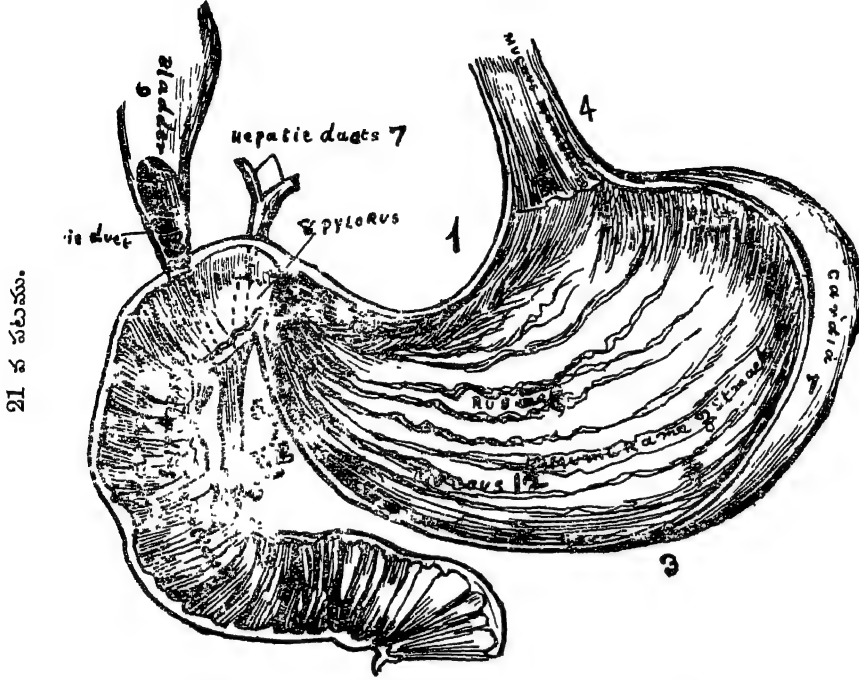
నోరు : క్రిందిదవుడకును, పైదవుడకును మధ్యగానుండు ఖాళీప్రదేశములలోపల స్లేష్మపు పొర యున్నది. దీనికి ఆమత్వచమని పేరు. అంగిలి యీనోటికి కప్పుగా నున్నది. ముందున్న భాగమునకు 'గట్టి అంగిలి' అనియు, వెనుకనున్న భాగమునకు 'మెత్తని అంగిలి' అని

యు పేరులు. గొంతులోపలి కుడియెడమలందు రెండురసగ్రంథు లున్నవి. వానికి 'ఉపజిహ్వ' అని పేరు.



20 వ పటము - జీరమండలము.

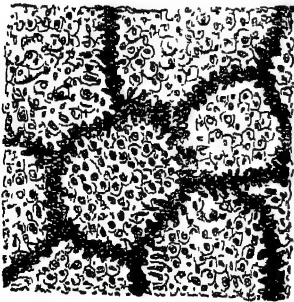
- 1 పిత్తాశయము (చేడుకట్టు)
- 2 జీర్ణాశయ ముఖద్వారము
- 3,4 పైత్యవాహిక
- 5 అంత్రముఖము
- 6 నూత్నాంత్రముయొక్క మొదటిభాగము
- 7 జీర్ణాశయము
- 8 మధువాహిక
- 9 వృక్కములు
- 10 స్త్రీహము
- 11,11 స్థూలాంత్రము (పెద్దపేగు)
- 12 నూత్నాంత్రము (చిన్నపేగు)
- 13 క్రిమిక (క్రిమిక పైడి లంబిక)
- 14 పురీష వాళము



జీర్ణాశయము (ఇందలి అమత్వచము) అంత్రములము.
జీర్ణాశయమునందురు. ప్రథమాంత్ర మనియు సంధురు.
పిత్తాశయము నిందు గలదు.

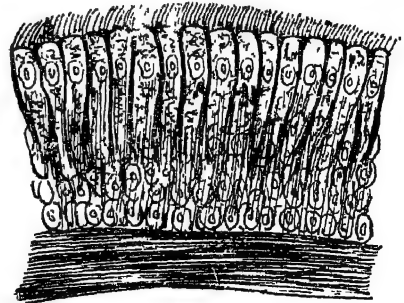
- 1 జీర్ణాశయము నందలి సంపుతక్కువభాగము
- 2 హృదయమునకు సమాపముగా నుండెడి హృదయము వైపుచివర.
- 3 మిక్కిలి సంపుగలిగిన భాగము.
- 4 ఆన్నవాహిక - అమత్వచమునందలి నిలువుగానున్న తంతువు లిచటినుండి జీర్ణాశయము అమత్వచములోనికి చేరిపోయినవి.
- 5 చేడుకట్టు వచ్చునట్టి వాహిక. కాయపుగ్గిరి (Hepatic duct) సిస్టిక్ గిరి (Cystic duct) గలవు.

- 6 చేదురసము మధురరసము అంత్రములములోనికి చేరుటకు ముందు కలియుచోటు.
- 7 పైత్యగిరి (Hepatic duct).
- 8 అంత్రములము (Pylorus)
- 9 చేడుకట్టు (Gall bladder)
- 10 ప్రథమాంత్రముయొక్క అధోముఖభాగము. (Descending portion of Duodenum)
- 11 ఆహారము చిలుకుభాగము (Rugae)
- 12 జీర్ణాశయమునందలి అమపుపార (Mucus Membrane of Stomach)



22 వ పటము.

జీర్ణాశయమునందున్న అమత్వచమునందలి పల్లములు - అసలునకు 20 రెట్లరూపము.



23 వ పటము.

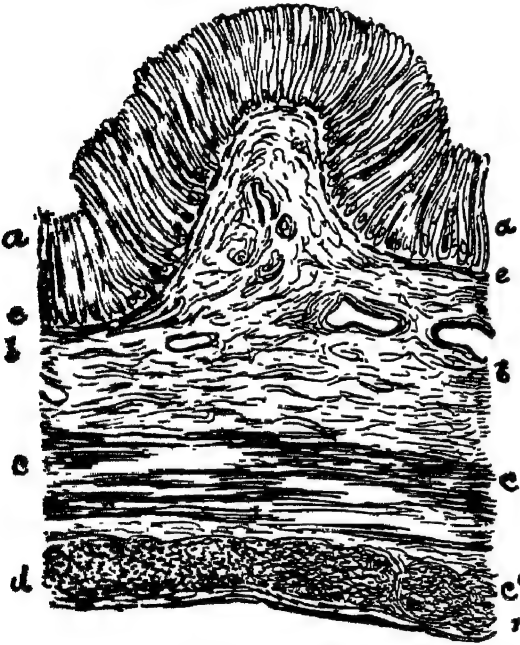
జీర్ణాశయమునందలి పొరలు (350 రెట్లు పెంచినరూపము)

శిష్ణుతిత్తులు: దవుడలయందును, నోటిలో
శిష్ణుతిత్తులున్నవి.

సప్తపథ: కపాలమునకు దిగువను, ముక్కు
చిహ్నమును ఉపజిహ్వయు కలియుచోటనున్న
ఒక గొట్టము.

అహరనాళము: సప్తపథనుండి వచ్చిన
హస్తమును జీర్ణాశయములోనికి చేర్చునట్టి
గొట్టము.

జీర్ణాశయము: ఉదరమునందు పైభాగమున
ఉన్ననైపున నుండు మధ్యభాగల ఒకకండ



24 వ పటము.

మానవ జీర్ణాశయముయొక్క లోపలిభాగము.

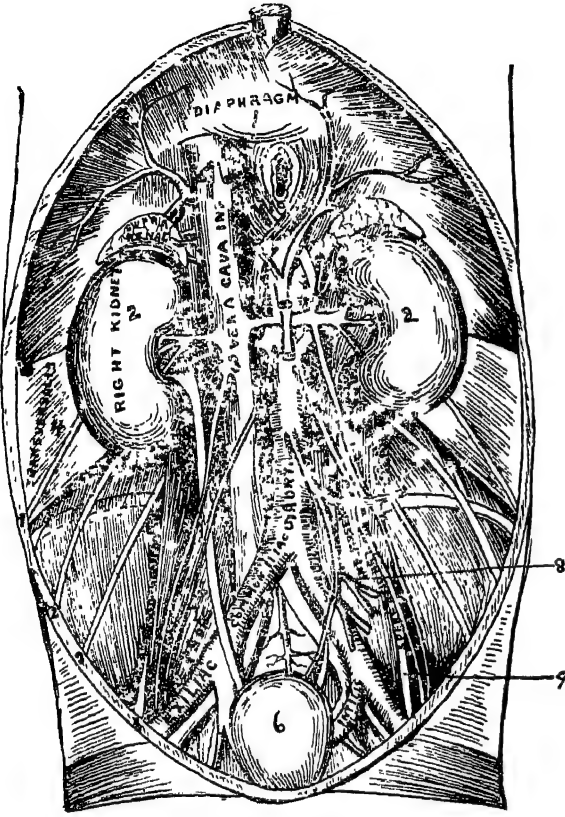
- a జీర్ణాశయములోగూడిన అమల్యపూర
(Mucus membrane with gastric glands)
b రక్తనాళములు, శోషరసవాహికలు, నాడులతో
గూడిన అమల్యపూరలోపలిభాగము
(Submucous Coat containing Blood Vessels,
Lymphatics and nerves)
c, d కండభాగము (Muscular tissue)
d సీరస్ (Serosus Coat)

రపుతిత్తి-గరి అంగుళములుపొడవును ౪ అంగ
ముల వ్యాసరేఖయు గలిగియుండును. ఆహ



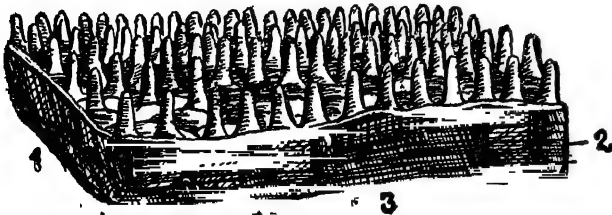
25 వ పటము. ఉదరమునందలి అవయవములు

- 1 విభాజిక దిగువభాగము (Limit of Diaphragm)
- 2 క్రిమిక (Appendix)
- 3 మలాశయము (Rectum)
- 4 పెద్దపేగు మొదలు (Caecum)
- 5 స్వాధిష్ఠానము (Solar plexus)
- 6, 6 కుడియెడమ డొక్కలు (Rt. & Lt. Hypochondria)
- 7, 7 పైశ్చకోశమునందలి కుడి యెడమ తిత్తులు (Rt. & Lt. lobes of Liver)
- 8 జీర్ణాశయము (Stomach)
- 9, 9, 9 పెత్తేగు (Colon)
- 10 చిన్నపేవులు (Small Intestines)
- 11 నాభి (Umbilicus)
- 12 అంత్రవేషనము మందమైన భాగము
(The Great Omentum)
- 13 మైపోగస్ట్రిక్ నాడి
- 14 రింగ కవాటములు (Right & left inguinal)
- 15 అంత్రాంతము (Sigmoid flexure)
- 16 మూత్రపు తిత్తి (Bladder)



26 వ పటము.

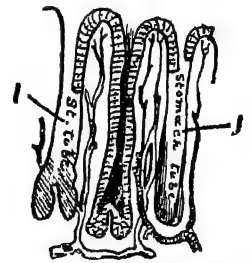
- 1 విభాజకము (Diaphragm)
- 2, 2 మూత్రపిండములు (Kidneys)
- 3 దిగువబృహత్సర (Vena cava inferior)
- 4 (Psoas)
- 5 బృహత్సరము (Aorta)
- 6 మూత్రపుత్తి (Bladder)
- 7
- 8 ఆంత్రవేష్టనమునందలి ధమని (Inf. Mesenteric Artery)
- 9 శుక్లసంబంధమగు ధమని (Spermatic Artery)



27 వ పటము. పెంచి చూపబడిన శృంగములు.

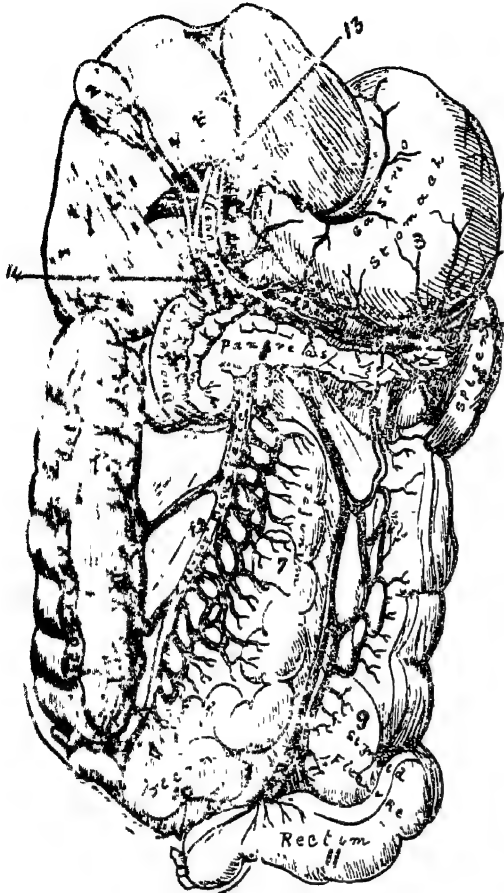
నాళము, జీర్ణాశయము కలియు భాగమునకు గుండె అనిపేరు. జీర్ణాశయము ప్రథమ ఆంత్రము కలియు చోటునకు 'ఆంత్రముఖ'మని పేరు. ఆంత్రముఖమునందలి కవాటమునకు 'ఆంత్రముఖ కవాట'మనిపేరు. జీర్ణాశయమునందు శిత్వచ (పొర) లున్నవి. 1 ఆమపుపొర. 2 అనిచ్చాకండరము. శిరసిపొర - దీనికే వనపొర అనిపేరు. ఆంత్రములు (చిన్న ప్రేగులు): పొట్టలో పొడుగుగా నుండు గొట్టము అలడుగుల పొడవును, ఒకటిన్నర అంగుళముల వ్యాసరేఖయు గలిగియుండును. మొదటి ౧౦ అంగుళములు ప్రథమాంత్రము. మధ్యాంత్రము ౮ అడుగులు. చివరి ఆంత్రము ౧౨ అడుగులు.

పెద్ద ప్రేగు: మొదటిభాగము ఊర్ధ్వముఖాంత్రము, ౨వ భాగము సరళాంత్రము, ౩వ భాగము అధోముఖాంత్రము ఊర్ధ్వముఖాంత్రము చిన్న ప్రేగులయొక్క చివరను 'లంబిక'యను పేరుగల భాగమునుండి యెగువకు నడచును. లంబికకు దిగువనే క్రిమిక యున్నది. పెద్ద ప్రేగు పైకి పోయి అడ్డముగా తిరిగి అధోముఖముగా వ్యాపించి యున్నది. అచటినుండి మలము 'సిగ్మాయిడ్ స్లెక్టర్' లోనికి పోయి అచటినుండి మలాశయములోనికి చేరును.



28 వ పటము.

2 శృంగములు.



చిత్రము. ఉపరిమనందలి ప్రధాన అవయవములు.

- 1 ట్టెకోము (Liver)
- 2 ట్టెకోట్టు (Gall bladder)
- 3 ట్టెకోము (Stomach)
- 4 ట్టెకోము (Duodenum)
- 5 ట్టెకోము (Pancreas)
- 6 ట్టెకోము భాంత్రము (Ascending colon)
- 7 ట్టెకోములలో ట్టెకోము (Jejunum)
- 8 ట్టెకోము (Spleen)
- 9 ట్టెకోము (Sigmoid flexure)
- 10 ట్టెకోములలో ట్టెకోము (Ileum)
- 11 ట్టెకోము (Rectum)
- 12 ట్టెకోముయొక్క ట్టెకోము (Superior Mesenteric)
- 13 ట్టెకోము (Hepatic Artery)
- 14 ట్టెకోము (Vena portae)
- 15 ట్టెకోము (Spleenic vein)

మ లా శ య ము : ౮ అంగుళముల పొడవును. దీనికి దిగువను ప్రక్కలను రెండుకందరము లున్నవి. వానికి మొల లని పేరు.

శ్వాసమండలము.

ము క్కు లు : సప్తపథ, స్వరపేటిక, శ్వాసనాళము, శ్వాసనాళికలు శ్వాసాశయములు కలిసి 'శ్వాసమండల' మందుము.

శ్వాసాశయములు : ఉరమునందు కుడివైపున నొకటియు, ఎడమవైపున నొకటియు నున్నవి. ఇవి పైన సన్నగను, క్రింద లావుగను నుండు కారము గలిగియుండును. కంఠమువరకు వ్యాపించియుండును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా సంకోచవ్యాకోచముల నొంది సులువుగా కదలునట్లవి 'పుష్ఫాస'మను పేరుగల బలమైనట్టియు, మృదువైనట్టియు తిత్తులలో నిమిడియున్నవి. ఈ తిత్తులయందలి విభాగములకు 'పుష్ఫాసకుహరము'లని పేరు. 'వానియందలి ఒకపొర శ్వాసాశయములకు అంటియుండును. రెండవపొర ప్రక్కటెముకలచే నేర్పడిన రొమ్ముభాగమునకు అంటియుండును. పుష్ఫాసముయొక్కలోపలి పొరలో ఒకవిధమగు శ్లేష్మము (రసము) ఉరుచుండును. అందువలన ఊపిరితిత్తులు ఉచ్చాసనిశ్వాసములందు సులువుగా జరుగుటకు వీలుగానుండును. ఈ క్రియకు నెట్టియాటంకములు గలినను శ్వాసాశయదాహము గలుగును. శ్వాసాశయము స్థితస్థాపకగుణము (సాగునట్టి స్వభావము) గలిగియుండును. అందు కోటానకోట్లు వాయుగోళము లున్నవి.

నోటివెంటగూడ గాలి లోనికి పోవచ్చును. ముక్కువెంటనే గాలి లోనికి పోవుటయే సహజమగు పద్ధతి. మనము వీల్చునట్టి గాలియందలి

శీతమును తగ్గించుటకును, శుద్ధిచేయుటకును, తడిగా చేయుటకును అనువుగా మనముక్కులు నిర్మింపబడియున్నవి. కనుక ముక్కులతోనే గాలి పీల్చవలయును.

సప్త పథ : ఆహారము ఆహారనాళములోని కిని, మనము పీల్చిన గాలి వాయునాళములోని కిని ఇందుండియే పోవును.

స్వర పేటిక : దీనినే 'గొంతుక్రొవ' యందురు. ఆహారనాళమువెంట, ఆహారనాళముయొక్క పైభాగము నంటియున్నది. అసంఖ్యాకముల చేతను, కండరములతోను గూడి ఒక పెట్టెవలె నున్నది. దానికి మధ్యభాగమున కఠినిలు మున్నది. దీనికే 'ఉపజిహ్వ' అని, 'తంత్రద్వార' మనియు పేర్లు. ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములు దీని ద్వారముననే గలుగును. ధ్వను లిచ్చటనుండి వెలుపడును.

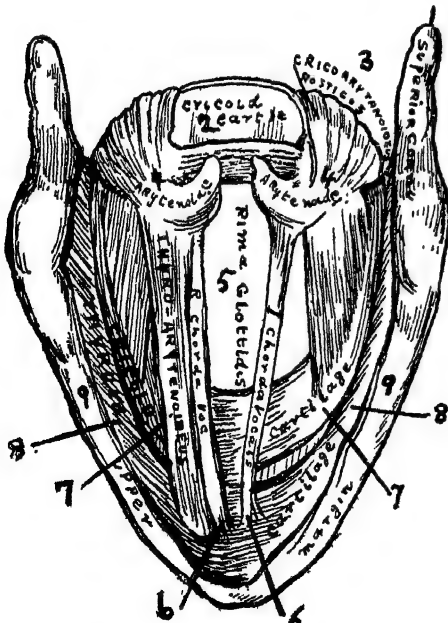
శ్వాసనాళము: స్వరపేటిక నుండి నాలుగు స్వర అంగుళముల పొడవును, ఒక అంగుళము

వ్యాసరేఖయు గలిగి స్థితస్థాపకగుణము గలిగి యీ గొట్టము దిగువకు వ్యాపించియున్నది. వెన్నుపూసలు మూడవదాని కెదురువరకు వ్యాపించినతరువాతనిది రెండు చిన్న గొట్టములుగా చీలును అవి తిరిగి కోటాన కోట్లు శాఖలుగా చీలి ఊపిరితిత్తులలోనికి వ్యాపించియుండును. వీనికి చివర వాయుగోళము లుండును. లచటనే రక్తము పరిశుద్ధ మగును. సమానదూరమున స్థితస్థాపకగుణముగల ఉంగటములు వాయునాళమును చుట్టుకొని యుండును. మనము ఆహారమును మ్రింగునప్పుడవి లోపలికి బదిగి తరువాత విరివిని పొందుచుండును.

స్త్రీజనసేంద్రియములు.

భగము : స్త్రీరహస్యేంద్రియమునకు వెలుపలిపార.

యోని : వెలుపలినుండి గర్భాశయమువరకు వ్యాపించియుండి శ్లేష్మముతోగూడిన నాళము. దీనిని కప్పకొని కండర మున్నది.



30 వ పటము :

వైసుంచి చూచినప్పుడు స్వరపేటికయొక్క భావని నిర్మాణము

1

2 Cricoid cartile.

3 స్వరపేటికావికసన ఉపాస్థి

(Crico - arytenoidens Posticus)

4, 4 ముకుళికఉపాస్థులు (Arytenoidus)

5 ఉపజిహ్వవికసన రంధ్రము (Rima glottidis)

6, 6 కుడి, యెడమ ధ్వనితంత్రులు

(Rt. & Lt. Chordia Vocalis)

7 పీని కానుకొనియున్నది ధైర్యోఉపాస్థి సంబంధముగ కండరములు (Thyroarytenoidii)

8, 8 థిరాయిడ్ - దీనినే వయోగ్రంథియందురు (Thyroid)

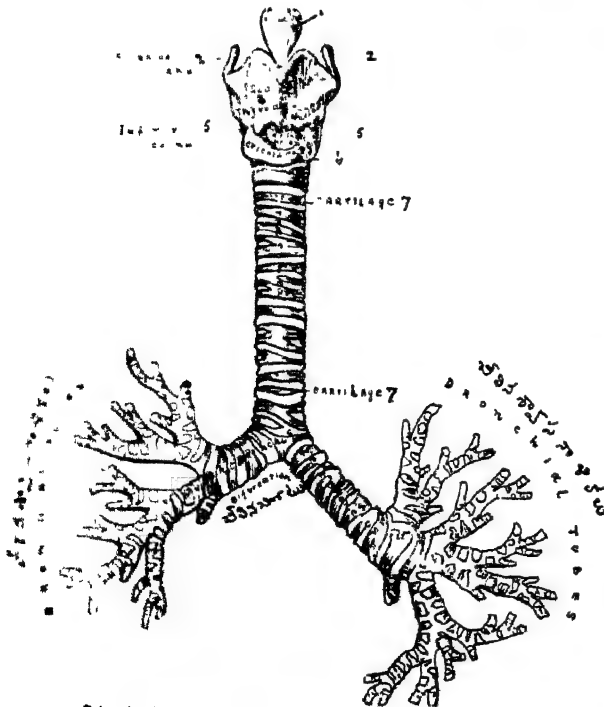
9, 9 స్వరపేటికయొక్క వెలుపటి ఆవరణ

కాశము : మారేడుకాయవలెనుండు
కాశము. త్రికాస్థికి ఎగువను, కూపకము
కాశము నుండును. మూత్రకోశమున వెనుక
కాశమును ఆనుకొనియుండును.

కాండములు : గర్భాశయము నంటి
కాండములు నుండు వెడలువైన సంధిబంధము
కాండములుగా నున్నవి.

కాండకోశములు : గర్భాశయములోనుండి
కాండములలోనికి అడ్డముగా వ్యాపించి
యొక కండ్లకోశములు. వీనిలోపల
కాండములు యున్నది.

కాండములు : రొమ్ముభాగమువర్తులాకారముగా
యున్నది. వీరియందు అనేక గ్రంథులున్నవి గా-
నియున్నవి. అవి యన్నియు
కాండములవద్ద 3, 4 తిత్తులుగా ఏర్పడును.



31 వ పటము. స్వరపేటిక, వాయునాళము.
(వాయునాళములయొక్క ముందుభాగము.)

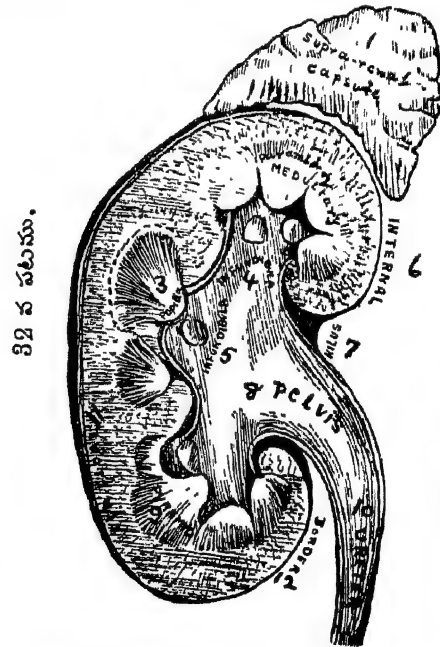
- 1 తుపాకము
- 2 కృత్రిమములు
- 3 కృత్రిమము
- 4 5, 5 దిగువకృత్రిమములు.
- 5, 5 దిగువకృత్రిమములు.
- 6 7, 7 ఉపాసములు

అందుండియే పాలు వచ్చును.

శోణితము : శోణితముపక్కమై పిండకోశముల
ద్వారా గర్భాశయములోనికి వచ్చిచేరును. ఇదే
స్త్రీయందుండునట్టి జనన హేతువైన ద్రవము.
ఇది పురుషబీజముతో కలిసి ఫలవంతమైనప్పుడు
గర్భాశయమునందు పిండముగా మారును. అది
ఫలవంతము కానియెడల యోనిలోగుండబుట్టు
కాలమున వెడలిపోవును.

పురుషజననేంద్రియములు.

ఉత్థాపకగ్రంథి : మూత్రీకయొక్క
మొదట, దానిని చుట్టుకొనియుండునట్టి గ్రంథి.
ఇది మూత్రకోశముయొక్క దిగువకును, మలా
శయమునకును మధ్య నుండును. ఒకటిన్నర
అంగుళము వ్యాసరేఖ గలిగి బాడముకాయవలె
నుండును. లావుగా నున్నచోట బలమైనకండర



32 వ పటము.

మూత్రపిండములు నిలుపుగా కోనినరూపము

- 1 మూత్రకండరము
- 2 ముక్కోణమగుభాగము
- 3 కూపకవృంతము
- 4 మూత్రబిందువు
- 5 మూత్రబిందువు
- 6 మూత్రపిండముయొక్క లోపలి చివర
- 7 శిఖరము
- 8 కూపకము
- 9 ముక్కోణమగు భాగము
- 10 మూత్రీక
- 11 మూత్రపిండముయొక్క లోపలి అంచు
- 12 మూత్రపిండముయొక్క వెలుపటిభాగము

పదార్థముతోకప్పబడి ఇందు శుక్లసంబంధమైన ద్రవము లూరును. అవి మూత్రికలోనికిజారును. అం డ ము లు : ఇవి రెండుగ్రంథులు. వృషణములలో నిమిడియుండును. శుక్లతంత్రువులనుండి దిగువకు జారియుండును.

శి శ్న ము : స్థిరస్థాపకగుణము గలిగినపొడుగైన కండ. మూలమని, స్కంధమని, గ్రంథులని యిది తి భాగములుగా నుండును.

శు క్ల ము : అండములలో రక్తములోనుండి వడియగట్టబడిన జననహేతువగు పదార్థము. ఇది శుక్లాశయములోనికిచేరి అందుండిఉత్థాపకగ్రంథి ద్వారాను అటనుండి మూత్రికలోనికిని జారును.

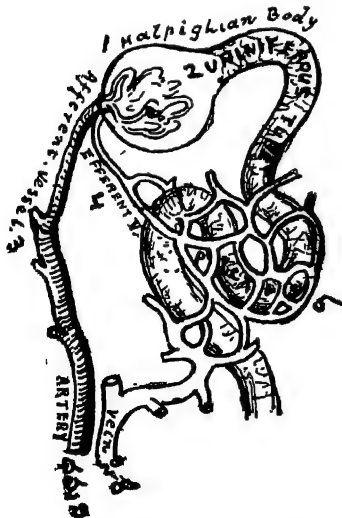
మూత్రికావయవములు

మూ త్ర పిం డ ము లు : మూత్రనాళములు మూత్రాశయము, మూత్రిక యిందలిభాగములు.

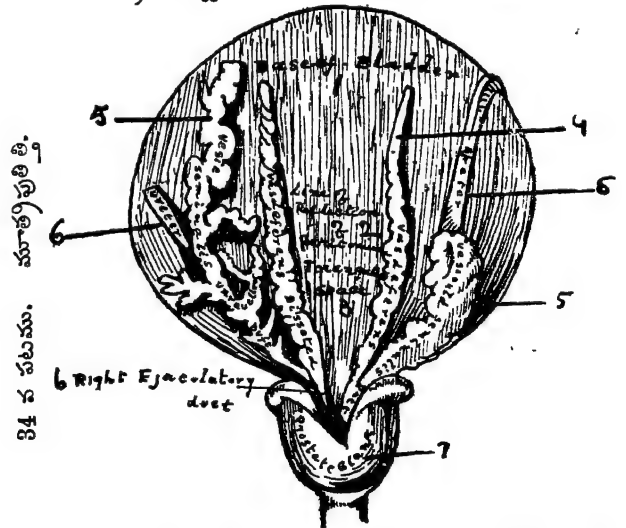
మూ త్ర పిం డ ము లు : ఉదరమునందు వెన్నుపామునంటికుడివైపున నొకటియు నెడమ

వైపున నొకటియు గ్రంథిస్వభావముగల మూత్రపిండము లిమిడియున్నవి. ఒక్కొక్కటి ర అంగు శములపొడవు, ౨ అంగుశముల వెడలుపు, ౧ అంగుశము మందముగా నుండును. వీనియందు అనేకములగు నాళము లున్నవి. వీనియందుండి మూత్రము వడియగట్టబడి యిందలి దిబ్బలవలె నుండు భాగములపైబడి ఒక్కొక్క చిందువుగా క్రిందికి జారును. దేహమునందలి మాలిన్యములు వీనిద్వారా స్వీకరింపబడి వెలువరింపబడును.

మూ త్రా శ్ర య ము : పొత్తికడుపుయొక్క దిగువభాగమున లింగమునకు పైగా ముందు వైపున నున్నది. ఇందు ౧ పైంటు మూత్రము పట్టును. ఈ తిత్తియొక్క వ్యాసరేఖ ర అంగుశము లుండును. మూత్రపిండముల నుండి మూత్రము మూత్రనాళములద్వారా మూత్రాశయములోనికి చేరును. అది అటనుండి మూత్రిక ద్వారా వెలువరించి వేయబడును.



33 వ పటము. వడపోతగొట్టము.



34 వ పటము. మూత్రపుత్తి.

1

2 వడపోత గొట్టములు (urinerferous tubes)

3 స్వీకారనాళములు (Afferent vessels)

4 బహిష్కారనాళము (Efferent Vessels)

5 వడపోతవలయములు

6

1 మూత్రకోశముయొక్క పీఠము (Base of bladder)

2 సెమినల్ వెస్టికల్ గ్రంథి (Seminal vesicle)

3 ట్రియాంగులర్ స్పేస్ (Triangular space)

4 Vas deferens 5, 5 సెమినల్ వెస్టికల్ గ్రంథి

6 Rt. Ejaculatory duct కుడివైపుననున్న ఉద్దిష్టక

గ్రంథి (Prostate gland) ఉత్థాపక గ్రంథి

జ్ఞానేంద్రియములు

కన్ను : చూచునట్టి యింద్రియము. కనుగుడ్లు, కనుబొమలు, కనురెప్పలు, కనురెప్పల మీది వెంట్రుకలు, బాష్పజలగ్రంథులు, కన్నీటి కాలువలు, కండరములు, దృష్ణాడి యిందలి భాగములు.

కర్ణము : చెవి వినెడు ఇంద్రియము. వెలుపలిభాగము, మధ్యభాగము, లోపలిభాగము అని యిది 3 భాగములు. వెలుపలిభాగమున కిణ్ణిక, కర్ణరంధ్రము ఉన్నవి. ఈకర్ణరంధ్రము గూబలోనికి పోవును. మధ్యభాగమున గాలి యందు ఖాళీ యున్నది. లోపలిభాగమున కర్ణనాడియును, దానికి సంబంధమగు భాగములు నున్నవి. చెవికి తగిలిన ధ్వనిసంబంధమగు స్పందనములు విరివినంది గూబకు తగులును. అక్కడ నది కర్ణభేరికి తగులును. అచటనుండి అస్పందనములు కర్ణనాడికి తగిలి ధ్వనులను స్వీకరించును. అప్పుడది మెదడునకు చేరును. అప్పుడు మనకా ధ్వనులు తెలియును.

నాలుక : రుచిచూచు నింద్రియము. మాటలాడుట కుపయోగించును.

ఘ్రీణము : ముక్కు వాసనచూచు నింద్రియము. గాలిని పీల్చుట కుపయోగించును.

చర్మము : స్పర్శను తెలిసికొను నింద్రియము; గాలిని లోనికి పీల్చును; చమురును పీల్చును. దేహమునందలి మాలిన్యముల వెలువరించును. చర్మము నారోగ్యముగా నుంచుటయవసరము.

ప్రశ్నలు.

- ౧ దేహమునందలి కండరములు చేయుపనిమి? కండరము బలముగా నుంచుట యననేమి?
- ౨ సంకోచక కండర మననేమి? అట్టివానిని కొన్నిటిని వివరింపుము.
- ౩ విభాజక మననేమి? అది యెచ్చట నున్నది? అది చేయుపనియేమి?
- ౪ కీళ్లు ఎన్నివిధములు - అట్టివి యెక్కడ నెట్టివి యుండును?
- ౫ రక్తప్రసరణమండలమునందలి భాగముల పేర్కొనుము. మురికిరక్తము హృదయకోశమునుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవహించు విధము పేర్కొనుము. శ్వాసాశయములలోనికి చేరిన మురికిరక్త మేమగును?
- ౬ హృదయమునందలి శుద్ధరక్త మెట్లు దేహమంతయు వ్యాపించునో వివరింపుము. ధమనులకును, సిరలకును భేద మేమి?
- ౭ జీర్ణమండలమును వర్ణింపుము. వివిధభాగములను వివరింపుము.
- ౮ శ్వాసనాళమునువర్ణింపుము. శ్వాసాశయములకు - దానికి సంబంధ మేమి? శ్వాసక్రియ యందు శ్వాసనాళముయొక్క పని ఏమేమి?
- ౯ పుష్పనమును వర్ణింపుము. అందేమి జరుగుచుండును?
- ౧౦ చెవినిగురించిన దెల్ల వివరింపుము.

ప్రకృతి గ్రహవైద్యము

నాలుగవ పాఠము

రోగము

వెనుకటి కి పాఠములలోను మానవదేహము ఆరోగ్యదశ అనగా సామాన్యదశయం దెట్లు ఉండునో, అందలిక్రియలు అనగా పనులు ఎట్లు జరుగుచుండునో వివరింపబడినది. కాని మీరు ఇంకను నీ విషయములను మిక్కిలి విపులముగా

తెలిసికొనవలసియే యున్నది. అయినను, ప్రకృతి వైద్యమును గురించిన సామాన్యవిషయము లన్నియు మీకు చెప్పవలసివచ్చుటచేత నింతతో నాపి యిక రోగము వచ్చినప్పుడు దేహమునందలి క్రియ లెట్లు జరుగుచుండునో వివరించెదను.

రోగలక్షణ శాస్త్రము — PATHOLOGY

రోగదశలను గురించిన వివరములు ప్రకృతివైద్యనకంతగా అవసరముండదు. ఏలయన, నితఁడు దేహమును ప్రకృతినూత్రిముల ననుసరించి నడుపును. దానివలన రోగముపోయి, ఆరోగ్యము గలుగును. ఇక ముందువైద్యులన్ననో ప్రతిచిహ్నమునకును చికిత్సచేసి దానిని పోగొట్టుటయే వారివిధానము గనుక నే ద్రావకము నీయవలెనో, యే మాత్రాను వేయవలెనో, యే సూదిమందునువాడవలెనో నిర్ణయించుకొనుటకు వారి కీ వివరములు కావలసియుండును. ప్రకృతి చికిత్సయందు రోగ కారణమునకే నూటిగా చికిత్స చేసెదము. కనుక ఒకరోగికి ౧౦, ౧౨ రోగ చిహ్నము లున్నను అవి యన్నియు ఒకచికిత్సతోనే అంతరించును. అనగా ముందువైద్యుని కన్న ప్రకృతివైద్యుడు ఒక అడుగు ముందునకు పోయి రోగలక్షణములకు మూలమైన కారణమును కదలించి, దానిని తల్లివేరుతో పెకలించి వేయును. దీనికి గాను అతడు దేహమునందు గల రోగనివారకకక్తిని ప్రకృతియందలి నిర్మలమగు జలము, సూర్యకిరణములు, పరిశుద్ధ పౌయపు, మంచియాహారము మొదలగువాని ద్వారా జ్వలించజేసి రోగ కారణములను దహిం

చివేయును. రోగ కారణము సమూలముగా నశించినతోడనే రోగ చిహ్నములును వానియంతట నవి నశించిపోవును.

అయినను మనకుగూడ రోగలక్షణ శాస్త్రము అనవసర మని చెప్పరాదు. ఏలయన, నే రోగి యైనను కొంత రోగ చిహ్నములు పోగొట్టుకొనవలయు ననియే మనవద్దకు వచ్చుచున్నాడు. మనము ఆ చిహ్నముల నన్నిటిని బాగుగా పరీక్ష చేయవలెను. ఆ చిహ్నము లేకారణములవలన గలిగిననో నిర్ణయించుకొనవలెను. ఒకతూరి రోగ కారణము నునిశ్చిత మైనతరువాత చికిత్సచేయుటయు సులువుగానే యుండును. వెంటనే చికిత్స ప్రారంభింపవచ్చును. ముందు పాఠములలో రోగి నెట్లు పరీక్ష చేయవలెనో, యెట్లు ప్రశ్నింపవలెనో, యెట్లు అతనిచరిత్ర వివలెనో ఆ వివరము లన్నియు నుండును.

వెనుకటి పాఠములలో ఒకడు ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండుటకు దేహమునందలి క్రియలన్నియు సక్రిమముగా నడుచుచుండవలయునను విషయమును మీరు బాగుగా గ్రహించియేయుండురు. అందును, రక్తక్రియసరణము బాగుగా జరుగుచుండవలయును. కనుక ప్రతివ్యాధియందును

రక్తమునందు కొంచెము గొప్పమార్పు రాక మానదు. రక్తముయొక్క పరిమితి తగ్గవచ్చును, లేదా రక్తముయొక్క స్వభావము మారవచ్చును.

ప్రతి అక్రమముగ స్రవించిన ఒక్కొక్క పేరున్నది. అట్టి స్థితులలో ప్రధాన మైనవానిని పేర్కొని వానిచిహ్నములను వివరించెదను. అందు, రక్తమునందలి సహజముకాని (అసహజముగ) స్థితులను పేర్కొందును.

రక్తక్షీణత:—రక్తముయొక్క పరిమితి లోపించియుండుట, లేదా అందలికొన్ని అంశములు లోపించియుండుట, నశించుట. ఇందు రక్తమున క్రొవీరింగునకు కారణముగ హేమోగ్లోబిన్ అను పదార్థము తగ్గియుండును.

పాండువు:—రక్తక్షీణతయందు రక్తకణములు లోపించియుండును. ఈవ్యాధియందన్ననో శ్వేతకణములు మిక్కిలిగా వృద్ధిచెంది దేహము పాలిపోవును.

అసాధ్య పాండువు:—ఇందును శ్వేతకణములే యెక్కువగానుండును. ఆహారము రసముగా మారును. అది రక్తముగా మారును. రసము రక్తముగా మారుట కేర్పడిన అవయవములు రోగగ్రస్తము లగుటవలన నీ వ్యాధి గలుగును.

రక్తవాహికావరోధము:—రక్తవాహికయొక్క మూలమునందు రక్తపుకుడుపయేర్పడి, రక్తమును సక్రమముగా ప్రసరింపనీయదు.

రక్తవిక్షేపరణము:—రక్తమునందు ప్రాణోపద్రవకరమైన విషము చేరియుండును. ఈస్థితి రసము, పాషాణము, నాభి, ద్రావకములు, నల్లమందు మొదలగు బయటివిషములు

రక్తములో చేరుటవలన గలుగవచ్చును, లేదా దేహమునందలి గ్రంథులు, వైత్యకోశము మొదలగు సవయవములు తిన్నగా పనిచేయక పోవుటవలన కలుగవచ్చును. అంతర్వ్యోణములు, అంతర్విద్రోధులు, అనగా దేహములోపలి భాగమునందు గలుగు ప్రణములు, కాయలు మొదలగువానివలనను గలుగవచ్చును, లేదా దేహమునందలి మలమూత్రములయందు కుగ్రభృపుట్టి అది రక్తములో కలియుటవలనను గలుగవచ్చును.

దైశికమగు రక్తక్షీణత:—దేహమునందలి ఒకానొక భాగమున రక్తము క్షీణించుట.

రక్తాధిక్యము:—ఒకానొక దేహభాగమున మాలిన్యములు చేరి అచటికి రక్త మెక్కువగా చేరుటకు రక్తాధిక్యము అనిపేరు.

ఎడిమా:—రస, రక్తములు రక్తవాహికలనుండి సమీపమందలి ధాతువులలోనికి కారిపోవుచుండు దశ.

రక్తాధివ్యంధము:—ఒక ధాతువులోనికి రక్తము కారిపోవుట.

దాహము:—ఒకానొక దేహభాగమున దెబ్బ తగిలి చెడిపోయినప్పుడు దానిని మరమ్మతు అనగా సరిచేయుటకు అచట రక్త మెక్కువగా చేరును. అందువలన నచట మంటలు పుట్టును. ఇట్లు రక్త మెక్కువగా చేరుట మంచిదే. దానివలన చెడిపోయిన భాగము బాగుపడును. కనుక నీ సనికి మనము నిరోధముల కల్పింపరాదు. సాయపడవలెను. రక్తవాహికలు మొదట లావగును. తరువాత రక్తప్రవాహవేగము తగ్గును. రక్తమునందలి జలభాగమును, ధాతువులను చుట్టుప్రక్కలనుండు ధాతువులలోనికి కింకును. ఇట్లు పుట్టుమంటలు

తరుణ్యమున వనియు కాలికమైన వనియు రెండు విధములు. కాలికదాహమునందు బాధగల చోట (connective tissue) నెక్కువ యేర్పడును. దాహము అనేకవిధములుగా నుండును.

అభివ్యంధదాహము:—ఇందు ఆమత్వచమునందు మాలిన్యములు చేరును.

తాంతవదాహము:—దేహమునందలినారవంటి తాంతవధాతువునందు గలుగును. పూతిదాహము ప్రణాదులందు క్రుళ్ళు పుట్టి చీము మొదలగునవి చేరినప్పుడు గలుగును.

చచ్చు:—ఒక భాగమునందలి రక్తకణముల సంఖ్య తగ్గి, ఆభాగము సన్నవడును. రక్తకణములును, ధాతువులును కృశించును.

ధాతుసాంకర్యము (Infiltration):—ఒక ధాతువు చుట్టుగాని, లోనికిగాని సంధిధాతువుగాని యితరధాతువులుగాని యింకుట.

కొయ్యకండలు:—మామూలు ధాతువులు కొప్పుకండలుగా మారిపోవును.

కొప్పుకండలు:—కొయ్యకండలైక్కువ స్థల మాకృమించుకొని, వాచి, అందు విశ్లేషమారంభ మగును.

అస్థిక్షయము:—ఎముకలు నశించును. ఇతర ధాతువులును నశించును.

పూతి:—మెత్తనిధాతువులు మరణింపగా అందు పుట్టినట్టి క్రుళ్ళు పూతియనబడును. రక్తము ధారాళముగా ప్రసరింపనియెడల శుష్కపూతి యేర్పడును. అది యెండి, గట్టిగను, నల్లగను నుండును. ఆర్ద్రపూతి తడిగను, మెత్తగను క్రుళ్ళుగను నుండి, వాపు గలిగియుండును.

విద్రావి (Ulceration):—కొన్ని కుటికలు (cells) చచ్చిపోయి మిగిలినవానిచే నెట్టివేయబడును. అప్పుడు పుండు గలుగును.

చీము పట్టుట:—ధాతువులసంబంధమగు కుటికలు, క్షేత్రకణములు రక్తము, మురికి పులిసి, అందు శిలీంధ్రము లేర్పడి చీముగా నగును.

ప్రణము:—పైన చెప్పిన చీము వెలుపటికి రాక ఒక కొత్తకోశమునందు నిలిచియుండును.

ప్రణరక్తవాహిక (Sinus):—ఒక ప్రణములోనుండి యింకొక ప్రణములోనికిగాని, ఒక ప్రణమునుండి చర్మముమీదికిగాని యేర్పడిన ఒక మురికిరక్తమును వహించు ఒక కృత్రిమ రక్తనాళిక.

వాపు:—ఒక ధాతువునందలి కుటికలయొక్క పరిమాణము వృద్ధియగుట.

రక్తపీడనము—ఒకానొకభాగమునందలి కుటికలసంఖ్య పెరిగి ఆ ప్రదేశము లావెక్కి రక్తమునకు నిరోధము గలిగించును. అప్పుడు రక్తముయొక్క పీడనము (Pressure) పోటు ఎక్కువగును.

గ్రాంథి:—దేహవయవములయొక్క క్రియలకు అనగా జీర్ణక్రియ మొదలగువానికి నెట్టి నిరోధములు లేకుండగనే, ఒకానొక చోట చేరి మాలిన్యములు ఒకగ్రాంథిగా నేర్పడును. దీనికి ఇతరధాతువులతో సంబంధ ముండదు. కాని యీ గ్రాంథులలోనే ఉపద్రవగ్రాంథులున్నవి. వానియందలి మాలిన్యములు చుట్టుపట్ల ధాతువులలోనికి గూడ జొరబడి, వానిని గూడ విషకలితములుగా చేసి ప్రాణాపాయము గలిగించును.

క్షేష్ణగ్రాంథి:—ఆమత్వచయందలి క్షేష్ణము ఒకచోట చేరగా దానిచుట్టును తాంతవధదార్ధ

ముగాని, క్లేష్మపుష్పరగాని యేర్పడి ఒకగ్రింథా నేర్పడును. అందు క్లేష్మ ముండును. జ్వరము:— దేహముయొక్క వేడి 98.6 డిగ్రీలకు మిగిలియున్నది. దేహమునందలి మాలిన్యములను గెంటివేయు శక్తి లోపించియున్నప్పుడు, రక్తమునందు మాలిన్యములు చేరినప్పుడు, దేహమునందలి ఉష్ణమును నమనము నాడిచుండలము సక్రియముగా లేనప్పు

డును జ్వరము గలుగును. దేహమునందు చేరిన మాలిన్యములను దేహము వెలువరింప బ్రయత్నించినప్పుడును జ్వరము గలుగును. ఇది తగుణమనియు, కాలికమనియు రెండువిధములు. దీర్ఘజ్వరములయందు, హృదయము, ప్రేత్యకోశము, మూత్రపిండములు, స్త్రీహము, కండరములు తత్సంబంధానువులు నశించి పోవుచుండును.

రోగోత్పత్తి — ETIOLOGY

ప్రకృతి విధానములచే ఆరోగ్యమును గలిగింప నొనరించు రోగము గలుగుటకు కారణములు తెలిసియుండుట అవసరము. చిహ్నచికిత్సలు చేయువారి కీభాగము అప్రధానమైనను, మన సంప్రదాయమువారి కిది మిక్కిలి అవసరమైయున్నది.

రోగకారణములు రెండువిధములు, ప్రత్యక్షము, పరోక్షమునని. ఆక్రియమగు ఆహారము, వ్యాయామము చేయుచుండుట, పరిశుద్ధమగు గాలిని మిక్కిలి తక్కువగా పీల్చుట, సూర్యకాంతి కిగులకుండుట మొదలగునవి మొదటి తెగలోనివి. ఇట్టి కారణమును గుర్తించినంతనే మన వైద్యుడు ఆయా పౌరపాటులను సరిచేయును. దానితో రోగనివారణ మగును. ఏనిని వెంటనే సరిచేయనియెడల దేహమునందలి రోగనిరోధక శక్తి నానాటికి తగ్గిపోవుచుండును. దానివలన నితరవ్యాధులు గలుగుచుండును. ప్రత్యక్ష కారణమవగా నే కారణముచే వ్యాధులు వెంటనే గలుగునో ఆకారణము. దీనినే సన్నికృష్ట మందురు.

మిక్కిలి వేడియైనట్టియు, మిక్కిలి చల్లనైనట్టియు వాతావరణమువలనను దేహశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. దీనిని పరోక్ష కారణ మందురు. శీతో

ష్ణధర్మము 0 మొదలు 100 డిగ్రీలమధ్య నుండునది మనకు ఆరోగ్యకరముగా నుండును. ఎల్లప్పుడును 90 డిగ్రీలకన్న నెక్కువ వేడిగల చోట నివసించుచుండుటవలనను, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవుచుండును. మనము నివసించు గృహముయొక్క ఉష్ణధర్మము 80 డిగ్రీలకు మించియుండరాదు.

కూర్చుండుట మొదలగు దేహముయొక్క-గతి, జీవితసరళి ననుసరించియుండును. కొన్ని దేహగతు (తీరు)లవలనను రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. ఎల్లప్పుడును కూర్చుండుట, ఎల్లప్పుడును పంకియుండుట, మొదలగు గతులయందు కొన్ని కండరములకు అశ్యంతిమగు ఒత్తిడి గలుగును. మరికొన్ని కండరములకు అసలే పనియుండదు. అట్టి పరిస్థితులందును రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవును.

ఎక్కువ దుస్తులను ధరించుట - అసలే దుస్తులు లేకుండుట, మిక్కిలి బిగుతైన దుస్తుల ధరించుట వలనను రోగనిరోధకశక్తి అనగా భాతు శక్తి తగ్గిపోవుచుండును.

వ్యాయామము ఆరోగ్యమునకు మిక్కిలి అవశ్యకమైనది. పరిష్కారంత దేహపరిశ్రమ లేకుండుట

వలనను ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుచుండును. వ్యాయామము లేకుండుటవలన గలుగు వ్యాధులను నివారించుకొనుటకు చేయవలసిన వ్యాయామములు మున్ముందు వివరింతుము.

సరిపోయినంతనిద్ర ఆరోగ్యమున కవసరమైనది. సామాన్య మానవునకు రీగంటల నిద్ర అవసరము. జోర్లగిలగాని, కుడిచేతిమీదగాని కరుండవలెను, బాగుగా గాలి తగులుచోట, దీపము లేని చోట చల్లగా నుండుచోట నిద్రొంపవలెను.

అక్రిమముగు ఆహారమువలననే సాధారణముగా నన్నిరోగములును గలుగుచుండును. కనుక ప్రకృతిచికిత్సకునకు ఆరోగ్యకరములగు ఆహారములును, రోగనివారకములగు ఆహారములును, కండలను పెంచు ఆహారములును, కొవ్వును తగ్గించు ఆహారములును సమగ్రముగా తెలిసి యుండవలెను. మందువైద్యులకు ఈ సంగతులు జాత్తుగా తెలియవు. ప్రకృతిచికిత్సకుమ దీనినే ప్రధానముగా ప్రయోగించును. కనీకమనము చేయు చికిత్సయందలి శుగుణములు మిక్కిలి స్పష్టముగా తెలియుచుండును. ఇందే మున్ముందు కొన్ని పాతములు ఆహారమును గూర్చియు కథ్యమును గూర్చియు వ్రాయబడును. సారాయి, పొగాకు, టీ, కాఫీ, నల్లమందు, మందులు మొదలగునవి వాడుటవలనను, ఆహారములు, దెబ్బలు మొదలగువానివలనను ధాతుశక్తి తగ్గును. అందువలన వ్యాధులు గలుగును.

వెన్నుపాము సరిగా నుండుటవలన ఆరోగ్యము గలుగును. వెన్నుపామునందలి వంకరలవలన రోగము గలుగును. అవి సరిజేసిన రోగము నయమగును. ఈ పాతములలో కొన్ని అవిషయమును వివరముగా జోధించును. కనుక అవిషయమును ధారణ పేర్కొని వధలివేయుచున్నాను.

వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై నొకటి పేర్పబడి ఒక పెద్ద వెన్నుపాముగా నైయున్నది. ఒక పూసకును నింకొక పూసకును కలుపునట్టి భాగములు గలవు. అవి ఒకదానిలో నొకటి యిమిడిక గలిగియుండును. రెండుపూసలయిమిడిక చెదటి యున్నప్పుడును, ఒకటి గాని యెక్కువ గాని వెన్నుపూసలు అవియుండవలసినచోటిని తప్పించి అటునిటు కదలియున్నప్పుడుగాని వ్యాధి గలుగును. వానిని వానిస్థానమునం దిముద్దుటవలనను, రోగనివారణ మగును. వెన్నుపామునందలి లోపమును గుర్తించి సరిచేయుటకు 'కశేరుకా సమీకరణశాస్త్రముని' పేరు. వెన్నుపాము వీరు సెక్కుటవలన నయిత మనేక వ్యాధులు కలుగును. వెన్నుపాము నంటియుండు కండరములయందలి అక్రమచుగు సంకోచవ్యాకోచములవలన రక్తము సరిగా వెన్నుపాములోనికి రాక యీ బిరుదు తనము గలుగును.

వెన్నుపామునం దున్న లోపమువలన నెక్కడో చాలదూరముగా నున్న దేహభాగమునందు రోగముగలుగును. చలవనాడులు, జ్ఞాననాడులు, అస్వతంత్ర స్వతంత్రవాదులు అన్యోన్యముగా సంబంధించియున్నవి. అందువలన నిట్లు జరుగుచుండును. ఈ విషయమంతయు మన్మథుడు జోధించెదము.

సర్వవ్యాధులకును మూలమగు కారణములలో మనస్సు ప్రధానమైనది. మనస్సు యొక్క ప్రాధాన్యమును సమగ్రముగా నెవ్వరును గుర్తించి యుండలేదు. విచిత్రమేమన: ఇది అత్యంతప్రధానమైన విషయము. అనేకులకు జాత్తుగా తెలియనివిషయ మిది యొక్కటియే. పిచ్చి, ఉన్మాదము మొదలగు మానసిక వ్యాధులను గురించి నేనిచట చెప్పదలచలేదు. సామాన్యముగా మనకు గలుగుచున్న వ్యాధులు సాధా

రిణముగా మనస్సులోనే ప్రారంభించి, అచటి నుండి గెండునాడీమండలముల ద్వారా దేహములోనికి వ్యాపించి దేహసంబంధముగ రోగములను గలిగించు నని అనేకులకు తెలియదు.

ఈ విషయమై యెంత పరిశోధించిన అంత మేలు గలుగుచుండును. ఎంత బాగుగా తెలిసికొని నను తఱుగని విషయ మిది. ఈ విషయమైన పాత యొకటి ముందు వ్రాయబడును. అందనేక విచిత్రవిషయములను మీరు తెలిసికొనగలరు. ఎట్టి మానసికస్థితులందు రోగములు గలుగునో వానిని నివారించుకొనుట కేమిచేయవలసి యుండునో అదియును అందు గలదు.

కోపము, భయము, అనూయ, ఆతురత, విసుగు ఈర్ష్య మొదలగు రసములు ఉద్దీక్షించినప్పుడు దేహతత్త్వమునందును మార్పులు గలుగుననుట అందఱకును దెలియును. ఈ సంగతినే యిదివరకును చెప్పియున్నాను. అట్లే సంతోషము, ఆనందము, ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసములవలన దేహము నందలి ఆరోగ్యము పృథ్విబొందును.

దేహరోగమునకు దైహికముగా నెన్ని చికిత్సలు చేసినను నిరుపయోగమగుట కలదు. ఆరోగ్యముయొక్క మూలము మెదడులోనే యున్నది. ఆ సంగతి ననేకులు గుర్తింపజాలరు. మనస్సును బాధించు కారణమును తొలగించి సంతనే గారడీయందువలె దేహరోగములు మాయమై పోవును. ప్రతిరోగియు తన రోగము కేవలము భ్రమ యనినప్పుడు ఒప్పుకొనడు, నమ్మడు. నిజమునకు అది భ్రమజనితము కాదు. దానికారణము మనస్సులో నుండనే యున్నది. పాపము, వానికడి తెలియదు.

ఒక రోగిని చేరదీసి వానితో చనపు సంపాదించు కొని వానిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి, పరిశోధించి వాని మనస్సును బాధించు హేతువేదో జాగ్రత్తగా తెలిసికొని వానికి తెలియకుండనే రోగములమును పెకలించివేయుట నిజముగా నెంత ఆనందదాయకమైనది? అట్టి విజ్ఞానమును మేమీ పాతములద్వారా మీకు గలిగింప నెంచితిమి.

గీ ప పాతము రోగమును నిదానముచేయు క్రమమును బోధించును.

ప్రశ్నలు

౧ అస్థినిర్మాణ శాస్త్రము, శారీర శాస్త్రములు చదువుటకును, రోగలక్షణ (చిహ్న) శాస్త్రము చదువుటకును గల తారతమ్యమును దెలుపుము.

౨ చిహ్న శాస్త్రమునకు ప్రకృతి చికిత్సకు డెట్టి ప్రాముఖ్యము నీయవలెను?

౩ రక్తక్షయ మనగానేమి?

౪ రక్తవిషీకరణ మేల గలుగును?

౫ ధాతుసాంకర్యమును వివరింపుము.

౬ రోగోత్పత్తి శాస్త్రముననేమి? రోగకారణముల రెంటిని వివరింపుము.

౭ ఆరోగ్యమునకు ఆహారమెంతవరకు ఆవశ్యకమైనది?

౮ పెన్ను పాము సహజస్థితిలో నుండుటవలన ఆరోగ్యము బాగుగా నుండును. ఎందువలన?

౯ మానసిక కారణము లన నేమి?

౧౦ మానసిక కారణములచే గలుగువ్యాధులను కుదుర్చు టెట్లు?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ఐ ద వ పా ఠ ము .

రోగ నిదానము

రోగి దేహమునందు ఏకాగ్రము చేడినదో కనిపెట్టు విధానములకే రోగనిదాన మనిపేరు. ప్రకృతివైద్యుడు ఆరోగ్యవిధులచేతనే అన్నిరోగములను కుదుర్చగలడు. అందువలన, రోగ మెట్టిదైనను, నే దశలోనున్నదైనను అతనికి సమానమే. సరిగా నేరోగము కలిగినదో అది యే దశలోనున్నదో అతనికి తెలియకున్నను, అతడు రోగములను కుదుర్చగలడు. అయినను రోగ మెట్టిదో, అది యేదశలోనున్నదో తెలిసియున్నయెడల అతడు చేయు చికిత్సావిధానమునందు నెక్కువ సహాయకారిగా నుండును గాన అతడును రోగనిదానమును తెలిసికొను అగత్యమేర్పడినది.

రోగనిదానము రెండు విధములు. ఒకటి రోగి నడిగి చిహ్నములు తెలిసికొని, ఆ చిహ్నములు ఏ రోగచిహ్నములతో తుల్యములుగా నున్నవో పోల్చి రోగమును నిర్ణయించుట; రెండు దేహ మంతటిని పరీక్షించి రోగనిదానము చేయుట. రోగనిదానము చేయుటకు జ్ఞానేంద్రియములనే ఉపయోగింతుము. అనగా కంటితో చూచి, చెవితో విని, చేతితో తాకి తెలిసికొనగలము. కంటితో చూచి పరీక్షించుటలో వెలుతురు బాగుగా నున్నచోట రోగినిఉంచి చూడవలెను. దేహభాగము మీద గుడ్డలను తీసివేసి చూడవలెను. దేహము సన్నగానున్నదా, లావుగా నున్నదా? దేహమునందు పొట్ట ప్రధానముగా నున్నదా? రొమ్ము అడుచుకొనిపోయి యున్నదా? మెడ పొడుగుగా నున్నదా, మెడలు కుడియ బడి యున్నవా? భుజములు కుంగియున్నవా?

కన్నులు నిండుగా తెరిచియున్నవా, మూసియున్నవా? నగము మూసియున్నవా? గడ్డము మొన దేలియున్నదా, లావుగా నున్నదా? బుగ్గలు లావుగా నున్నవా, గుంటలు పడి యున్నవా? నుదురు నిలువుగా నెదిగినదా, అడ్డముగా నున్నదా? నుదురుయొక్క వైశాల్య మెక్కువగా నున్నదా, తక్కువగా నున్నదా? ముచ్చెలగుంట పూడియున్నదా? తలయేవైపు నకు ఒరగియున్నది? దేహముయొక్క రంగు ఏమి? అది చమురు కారుచున్నదా, నిగనిగలాడుచున్నదా? ఎండిపోయియున్నదా, బిరుసుగా నున్నదా? పొట్టురేగుచున్నదా? పుండ్లు పగుళ్లు గలవా? తల, చేతులు, కాళ్లు, వెన్ను, ముఖము మొదలగువానిని కదలించుట సులభముగా నున్నదా, కష్టముగా నున్నదా? వివిధ కండరములను కదలించుటలోగల సౌలభ్యము కపాలముయొక్క రూపము - పైన లావుగా నున్నదా, క్రింద లావుగా నున్నదా? ప్రక్కలను లావుగా నున్నదా, ఏప్రక్కను లావుగా నున్నది? ఎక్కడనైనను మెరకలు పల్లములు గలవా మొదలగు వివరములను జాగ్రత్తగా నేకరింపవలయును.

తరువాత తాకి (స్పర్శచేత) తెలిసికొనవలెను. ప్రకృతి చికిత్సకును నీవిధానము చాల ఉపయోగకరమైనది; స్పష్టముగా తెలుపునదియును. ఈవిధానముచే వెన్నుపామునుపరీక్ష చేయుదుము. అరచేతితో అందును వ్రేళ్ళ చివరలలో తాకి తెలిసికొందుము. వైద్యుడు తన చేతివ్రేళ్ళను చాచి, మూసి వానియందు సహజముగా నుండు

నిని తగ్గించవలెను. వలనన ప్రేమతో తాకి తెలిసికొనిచప్పుడు ఎక్కువగా ఒత్తి నయెడల వెన్నుపూసలయందలి క్రమరాహిత్యము బాగుగా తెలియదు. ప్రేమయొక్క చివర (మునిప్రేమ) యందు అందును మధ్యప్రేమ (మంచి స్వచ్ఛజ్ఞాన ముండును. వానితో తాకుటవలన వెన్నుపామునందలి లోపములు బాగుగా తెలియును. అనుభవమువలన నిది యింకను బాగుగా తెలియను. అప్పుడాతడు వెన్నుపూసలయందలి స్వల్పాతిస్వల్పములగు లోపములైనను మిక్కిలి నేర్పుగా గుర్తింపగలడు. కనుక వెన్నుపాము నందలిపూసలను జాగ్రత్తగాతాకి వానియందలి లోపములను కనిపెట్టి తెలిసికొనవలెను. ఇందునకు సంబంధించినవివరములు కనేరుకా సమీకరణమును కేరుగల అధ్యాయమున వివరముగా వర్ణించితిని.

మోగించి చూచుట: ఎడమచేతి చూపుడు ప్రేమిని చర్మముమీద బోర్లించి ఆసించవలెను. కడిచేతి మధ్య ప్రేమి కణుపులను నడచి ప్రేమియొక్క వెనుక భాగముతో (మొట్టికాయ వేసెట్లు) చర్మముమీద బోర్లించిన యెడమచేతి చూపుడు ప్రేమి చివర కణుపులమీద మొట్టవలయును. అట్లు కొట్టినపుడు ఎడమ చూపుడు ప్రేమి దేహభాగముమీద బాగుగా అనియుండును. మొట్టికాయలన్నియు ఒకేదూరమునుండి ఒకేఒకముతో నెడమచేతిప్రేమిమీద ఒకేచోట కొట్టవలెను. ఆరోగ్యవంతుల దేహముమీద నిట్లు కొట్టి చూచియున్నయెడల, ఆధ్వనికిని రోగియొక్క దేహముమీద కొట్టిచూచిన ధ్వని కిని భేదము గాన్పించును. ఎట్టిధ్వని, యెంతబిగ్గరగా, ఎంతగంభీరముగా, నిలకడగా, లోతుగా, కలుగుచున్నదో జాగ్రత్తగా గుర్తించవలెను. అనుభవముమీద నేయే అవయవముల మీద

నెట్టి యెట్టి ధ్వనులు కలుగునో, అవయవము లందు నెట్టిలోపము లున్నప్పు డెట్టి ధ్వనులు గలుగునో పూర్తి అనుభవముమీద వైద్యుడు తెలిసికొన గలుగుచున్నాడు. కొందరు సైతెస్ కోప్ (అనగా ధ్వనిని వినే పనిముట్టు)ను వాడి యా ధ్వనుల స్వభావము నెఱుగుచున్నారు. బోర్లించినయెడమచూపుడు ప్రేమిమీద సైతెస్ కోప్ ధ్వనిని గ్రహించే భాగము (Bell బెల్) ను బెట్టి, దాని రబ్బరు తిత్తుల రెండు చివరలు రెండు చెవులలోను పెట్టుకొని, అప్పుడు కుడి మధ్యప్రేమితో కొట్టిచూచెదరు. ఇట్లు చేసిన నెక్కువ ఉపయోగకరముగా నున్నట్లు వారు గుర్తించిరి.

జీర్ణాశయముపై కొట్టి చూచినప్పుడు నెమ్మదిగా కుండపై కొట్టినట్లుధ్వనివినిపించును. ఊపిరితిత్తుల పైన కొట్టినప్పుడు తీగెలమీద కొట్టిన ధ్వనివంటి ధ్వని నెమ్మదిగా, పొట్టిగా, బలహీనముగా వినిపించును. పైత్యకోశముమీద కొట్టినప్పుడు మెత్తని, హ్రస్వమగుధ్వని వినిపించును. తప్ తప్ అనే ధ్వని వినిపించును.

ఇట్లు వినినందువలన నే అవయవము ఏ స్థానము నందున్నదో, అది యెంత విశాలముగనున్నదో, యే ఆకారముగా నున్నదో తెలియును. ఏ అవయవమునిండుగా నున్నదో, యేది లోపల ఖాళీగానున్నదో, యేది ద్రవములతో నిండినదో, యెంతవరకు నిండియున్నదో, యేది గట్టిపడియున్నదో ఆవివరము లన్నియు తెలియును.

కనుక నిదానము చేయదలచినవాడు వివిధ అవయవములయొక్క స్థానమును, స్వరూపమును, వైశాల్యమును, స్వభావమును తెలిసికొనుటకు నిరంతరమును, రోగులయొక్క జీర్ణాశయము ఊపిరి తిత్తులు, పైత్యకోశము మొదలగునవి మోగించి చూచుచుండవలెను.

ధ్వని విని తెలిసికొనుట: ఇట్లు తెలిసికొనుటకు స్ట్రెటెజీకోప్ అనే పనిముట్టు అవసరము. స్ట్రెటెజీకోప్ యొక్క ధ్వనిని గ్రహించే బెల్ చర్మము మీద గట్టిగా ఆనించి పట్టుకొనవలెను. రబ్బరు గొట్టముల చివరలు రెండు చెవులలోను పెట్టుకొనవలెను. అప్పుడు దేహములోని ధ్వనులు వృద్ధిబొంది చెవిలో వినిపించును. హృదయము యొక్కయు ఊపిరితిత్తులయొక్కయు స్వభావము నెరుంగుట కిది మంచివిధానము. ఊపిరితిత్తులను పరీక్షించుచున్నప్పుడు గోగి నెమ్మదిగా ధ్వనిని గలిగింపకుండ ఒక దీర్ఘ నిశ్వాసమును (లోనికి పీల్చుట) చేయవలెను. వాయునాళము మీదను రెండుగా చీలిన శ్వాసనాళము మొదటను ధ్వనులు బాగుగా వినుపించును. గాలిని వెలుపలికి వదలునప్పు డీ ధ్వని యింకను నెక్కువగా వినిపించును. శ్వాసాశయములపైన నీ ధ్వనులు చాల తగ్గి వినిపించును. గాలిని వదలునప్పుటి ధ్వనికన్న పీల్చునప్పుటి ధ్వని బిగ్గరగను దీర్ఘముగను, నిండుగను వినిపించును.

ఈవిషయము లన్నియు ప్రకృతి చికిత్సకునకు బాగుగా తెలిసియుండవలయును. ఈ విధానముల నన్నిటిని రోగనిదానమునందు ప్రయోగించి తెలిసికొనుచుండునేని అతని కెవరికిని లేని సర్వజనాదరణ లభించును. రోగు అతని యందు నమ్మకముంచి చికిత్స పొందెదరు. రోగనిదానము చేయుటయందు, తన కది చాల స్వల్ప విషయమని తోచినను, దానిని వదలివేయక ప్రతివిషయమునను శ్రద్ధ వహించి నిదానము చేయవలెను. లేకున్న రోగులకతనియందు నమ్మకము తగ్గిపోవును. మరియు తాను రోగనిదానమును నిర్దుష్టముగా పూర్తి చేయజాలడు. మా విద్యార్థులందరును యథావిధిగా ప్రతిస్వల్ప విషయమునందును అత్యంతశ్రద్ధవహించి నిదా

నము చేయవలసినదని హెచ్చరించుచున్నాము. రోగనిదాన మెట్లు చేయవలెనో యీక్రింద వివరించుచున్నాము.

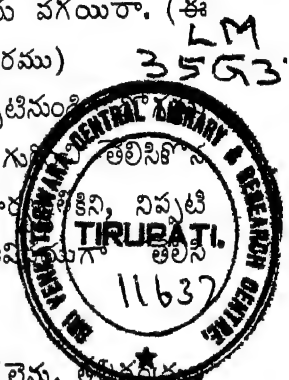
రోగి నడిగి యీక్రింది విషయములను తెలిసికొనవలెను.

౧ రోగి పేరు, తండ్రి పేరు లేక భర్త పేరు, వయస్సు, ఉద్యోగము, చిరునామా, ఔలిఫోక నెంబరు, ఔలిగొఫిక్ ఎడ్రెసు వగయిరా. (ఈ వివరములు రికార్డునకు అవసరము)

౨ రోగికి తెలిసియున్నప్పటినుండి యొక్క వృద్ధి క్షయములను గురించి తెలిసికొనవలెను. రోగముయొక్క పూర్వస్థితికిని, నిప్పటి స్థితికిని గల సంబంధమును ఆవిష్కరించుకొనవలెను.

౩ రోగి కుటుంబచరిత్ర వినవలెను. తల్లిదండ్రుల యొక్క ఆరోగ్యమును గురించియు, వారికి గల వ్యాధులను గురించియు, వారి స్వభావములను గురించియు ప్రశ్నించి వివరములను తెలిసికొనవలెను. రోగములు తల్లిదండ్రులనుండి బిడ్డలకు రావలెనను నియమ మేమియు లేదు. కానిరోగ కారణమగు కొన్ని స్వభావములు బిడ్డలకు మాతా పితలనుండి సంక్రమించును. క్షయ తల్లిదండ్రులనుండి బిడ్డకు సంక్రమింప నక్కరలేదు. ఏదో స్వభావము తల్లి దండ్రుల బిడ్డలకు సమానముగా నుండి బిడ్డలకుగూడ తల్లిదండ్రులకు గలిగిన వ్యాధియే కలుగుటకు హేతువు కావచ్చును.

కనుక నే స్వభావములు బిడ్డలకు తల్లిదండ్రులనుండి సంక్రమించినవో గుర్తించి, ఆస్వభావములను మార్చినయెడల తల్లి దండ్రులకు పట్టిన దురవస్థ బిడ్డకుగూడ కలుగకుండపోవును. అందుకు తగిన అత్యంత శ్రద్ధ తీసుకొని ప్రైవ్యుడాతని రక్షింపవలయును.



5 రోగియొక్క రోగమును గురించి పూర్తిగా ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను. అతనికిగల బాధలను గురించియు అతనికి స్వాభావికమగు విధముగా చెప్పించి వివరించవలెను. ఆతడు ఏ చిహ్నములను చెప్పినో అవి పోవలయునని కోరుచుండును. ఆచిహ్నముల నన్నిటిని ఒక పుస్తకముమీద వ్రాయించి యుంచవలెను. మన చికిత్సయందు ఆచిహ్నములన్నియు ఒకటొకటిగా అంతరించుట మనము గుర్తించి ఆనందించు చుండవలెను.

గీ తల, మెడ, వెన్నపాము, రొమ్ము, కడుపు, కిరీటములు, కాళ్ళు, చేతులు మొదలగు వానియందేమైన బాధలు గలవేమో ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను. తలనొప్పి, దిమ్మవికారము, నోటిపూత, నోరుదుర్వాసనగానుండుట, చేదుగా నుండుట, కన్నులమంట, యెరుపులు, మనకలు, గుండెలోదడ, మంట, నొప్పి, అగ్నిమాంద్యము అయి, కడుపులోనొప్పి, శూల, మంట, దగ్గు, వగర్పు, ఆయాసము, నెత్తురుకక్కుట, ముక్కువెంట నెత్తురుకారుట, మలబద్ధకము, అతిసారము, గ్రహణి, మొలలు, భగందరము, అతిమూత్రము, మధుమేహము, మూత్రమురాని బాధ, మూత్రము శోతెలుపుగాని సుద్దకట్టుగాని పడుట, తెల్లబట్ట అగుట, ఋతుభర్తము సకాలమునకు కాకుండుట, అతిగాగాని తక్కువగాగాని మైల వెడలుట, మూర్ఛ, అపస్మారము, ఉన్మాదము, క్షయవృద్ధి, తిమ్మిరి, చర్మము పగులుట, కురుపులు, గ్రింధులు, వ్రణములు, నీరు కారుట, ఎండు, జ్వరము, చలిజ్వరము, కాళ్ళు చేతులు చల్లగా నుండుట, తిమ్మిరిగా నుండుట; నాడుల యందు దొర్బల్యము, మంటలు, కోపము, పిరికితనము మొదలగు వేమైనను గలవేమో ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను. ఇందులో కొన్ని రోగి చాల

స్వల్పవిషయములుగా భావించి చెప్పుట మన వచ్చును. మన కవి యన్నియు అవసరమై గనుక ధృణ్ణముగా ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను.

౬ ఈ క్రిందివిధముగా సంపూర్ణముగా పరీక్ష చేయవలెను.

(౧) రోగిని యెదురుగా నిలుచుండ బెట్టి దేమునందే వైపున నెక్కువగా వెడల్పుగాను; దో చూడవలెను. ఆవైపుననే రోగపద మెక్కువగా చేరియుండును గాన ఆవైపునున్న అవయవము లన్నియు రోగగ్రస్తము; యుండునని గుర్తించుకొనవలెను. ప్రక్కనుండియుగూడ చూడవలయు. తల దేహము, దాటి ముందునకు మొగ్గియున్న వెనుకవైపున, వెనుకకు మొగ్గియున్న ముంద్రవైపునను రోపదార్థమున్నదనియు, ఆ వైపునగల అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవనియు గ్రహించవలెను. ఇట్లే వెనుకవైపునను చూడవలెను. వెన్నపామునకు ఏ వైపున నెక్కువ వెడల్పుగ నున్న ఆ వైపుననున్న అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవని గుర్తించవలెను. ఇట్లే తల యేవైపునకు వ్రాలినదో ఆవైపున 1 దురు వైపునందలి అవయవములు రోగగ్రస్తములై యున్నవని గుర్తించవలెను. నడకయొక్క తీరు, దేహమునందలి అవయవములయొక్క కదలికయొక్క తీరు(చలనక్షమత) గుర్తించవలెను.

(౨) రోగియొక్క ముఖమును, రంగును, కన్నుల నిశ్చలత, కాంతి, అరమోడ్పా, నిండుగా తెఱచి యున్నవా, కాంతిహీనములా అనునవియును గమనింపవలెను.

(౩) ఇప్పటి రోగితూకము, ఇప్పటికి కొంతకాలమునకు, ముందుఉన్న తూకము, సామాన్య

ముగా అతి డెంత బరువుండెడివాడో అది యును కనుగొనవలెను.

(౪) రోగియొక్క నోటిలోనివేడి ధర్మామీట రుతో కొలువవలెను. ఇంతకుపూర్వము దేహము యొక్క వేడియందు గలిగినమార్పులను గుర్తింపవలెను. ఎంతెంత కాలమునకు వేడియందు మార్పులు గలుగుచున్నవో గుర్తింపవలెను.

(౫) నాడిని చూడవలెను. అది యెంత బలముగా కొట్టుకొనుచున్నదో, దేహమునందలి వాత, పిత్త, శ్లేష్మముల వేగ మెట్లున్నదో, నాడి నిమిషమున కెన్ని సార్లుకొట్టుకొనుచున్నదో చూడవలెను.

(౬) చర్మముయొక్క రంగు, తడి, మృదుత్వము, పగులుట, పళ్ళికలు, కురుపులు, పొక్కులు, గ్రింధులు, వ్రణములు మొదలగునవి గుర్తింపవలెను.

(౭) శ్వాస వదలునప్పుడు, పీల్చునపుడు ఊపిరి తిత్తులయొక్క కదలికయందలి సౌలభ్యము, రేండు ఊపిరితిత్తులు సమముగా సంపూర్ణముగా గాలితో నిండుచున్నవా లేదా అనునదియును గుర్తింపవలెను.

(౮) శ్వాసాశయములయొక్క అగ్రము అనగా పైభాగమును మోగించి చూడవలెను. శ్వాసాశయముల అగ్రము లెంతవరకు వ్యాపించి యున్నవో, గాలిపీల్చినప్పుడు అవి యెట్లున్నవో, వానియొక్క బలము, అవి యెన్ని సెకనుల కొక తూరి కదలుచున్నవో అదియును గమనించవలెను.

(౯) ఉదరమును తాకి చూడవలెను. ఆరోగ్యవంతమైన ఉదరమునందు మన కేమియు గాన్పింపదు. పలుచని వారియందు వెన్నుపూసలు మాత్రము చేతికి తగులును. అక్కడ గట్టి ఉండలుతగి

లినయెడల మలము ఉండలుకట్టియున్నదనియు, తీవ్రమగు మలబద్ధకము గలదనియు గుర్తింపవలెను. ఇది రోగి చెప్పు చరిత్రకు సరిపోవును. ఇట్టి పరీక్షవలన తేలిన పర్యవసానము లిట్లుగడును:—

తూకము : ఎక్కువగా నున్నయెడల సంజో, మేదమో యెక్కువగా నున్నది. తగ్గియున్నయెడల ఆహారము సరిగా వంటబట్టకుండుట, జ్వరము, దేహమునందు మాలిన్యములు చేరుట, క్షయ, నిద్రలేమి యున్నప్పుడు తూకము తగ్గియుండును.

జ్వరము : ఉన్నప్పుడెల్ల మలబద్ధకము, రక్తము చెడియుండుట, లోపలదాహము, నాడులయందు లోపములు కారణముగా నుండును. వేడి తగ్గి పోయినయెడల దేహమునందు శక్తిఉడిగిపోయినదని శోష గలుగుచున్నదనియు, నాడీవ్యాధులు గలవనియు గుర్తింపవలెను. చలిగలిగిన, తరువాతజ్వరము గలుగును. నాడులయందలి రోగములవలనను చలి గలుగును. చెమట సాధారణముగా జ్వరమునకు తరువాత గలుగును. నాడీ దౌర్బల్య మున్నప్పుడును గలుగును. ధాతుశక్తి తగ్గియున్నప్పుడును గలుగును.

నాడి : జ్వరము, హృదయకోశవ్యాధులు, రక్తాభివ్యంధము, మరణమునకు ముందు, వ్యాయామమునకు తరువాతను నెక్కువగా కొట్టుకొనును. శక్తి తగ్గియున్నప్పుడును, రక్తము విషయుతమైనప్పుడును, మెదడునందు వీడన యున్నప్పుడును, కొన్ని నాడీవ్యాధులయందును, ఆకలిగొనియున్నప్పుడును, నిద్రాకాలమునను నాడియొక్క వేగము తగ్గియుండును. మానసికోద్రోకములందును, పైవ్యాధులన్నిటియందును నాడియొక్క గమనము క్రమము లేకయుండును.

చర్మము : శ్వాసాశయము, హృదయ కోశము రోగగ్రస్తమైయున్నప్పుడు కొంచెమునీలిరంగుగా నుండును. రక్తక్షయము, పాండువక్షయవ్యాధులయందు పాలిపోయియుండును. పైత్యకోశ వ్యాధులయందు పచ్చనిరంగు గలిగియుండును.

చర్మవ్యాధులు : చర్మముక్రిందచేరిన మాలిన్యములవలనను, రక్తము విషయుత మగుటవలనను, మందుల వాడుటవలనను గలుగును. జ్వరము, తీవ్రమగు అతిసారము మొదలగు వ్యాధులయందు చర్మము ఆర్పుకొనిపోయిపొడిగానుండును. జ్వరము, మంటలు, రక్తపుబిత్తిడి, రక్తమునందు విషములుచేరుట మొదలగు వానియందు చర్మము వేడియెక్కును. చర్మము చల్లగా నున్నయెడల రక్తాభిసరణమునకు ఆటంకము గలిగినదనియు, రక్తాభిసరణము సరిగా నుండలేదనియు నర్థము. జ్వరాంతమునను, దౌర్బల్యము గలిగినప్పుడును, ఆమవాతమునందును, శోష గలిగినప్పుడును, రక్తచలనము గలిగించు నాడులయందలి గలుగు రోగములవలనను చర్మమునందు తడి యెక్కువగును.

హృదయమునుపరీక్షించుటకు స్టెతెస్కోప్ వాడెదము. హృదయకోశముయొక్క దిగువభాగమునందు దాని అగ్రమున్నది. అచ్చట పరీక్షించిన మిత్రాల్ కవాటము (Mitral Valve) యొక్క ధ్వనులు వినిపించును. హృదయము ఆరోగ్యవంతముగా నున్నప్పుడు లాబ్—డబ్ అను ధ్వని వినబడుచుండును. రొమ్ముపైముక (Sternum) యొక్క దిగువచివరభాగమున బెల్ పెట్టి వినిన హృదయముయొక్క మూలము (Tricuspid) యొక్క ధ్వని వినిపించును. అందు మొదటదీర్ఘమైనట్టియు, గంభీరమైనట్టియు, నెమ్మదియైనట్టి ధ్వనివినబడి తరువాతహ్రస్వమైనట్టియు, క్షణికమైనట్టియు ధ్వని వినబడును. రెండుకవాట

ములయొక్క ధ్వనులును దగ్గరదగ్గరగనే వినిపించును. ఒకతూరి ధ్వని అయినతరువాత తిరిగి ధ్వని అగుటకు మధ్య కొంత విశ్రాంతి యుండవలెను. విశ్రాంతికాలముయొక్క పరిమితి తగ్గిన కొలది హృదయముయొక్క గమనము చెడియున్నదనిగాని, దౌర్బల్యము గలదనిగాని గుర్తింపవలెను. మిత్రాల్ కవాటపు ధ్వని ఒకటిగానుండక రెండుగానున్నయెడల హృదయము యొక్క కండరములు దుర్బలములై యున్నట్లు గుర్తింపవలెను.

హృదయసరీక్ష చేయదలచినప్పుడు శ్వాసలు అధికమగునట్లు వ్యాయామము చేయింపవలెను. అప్పుడు శ్వాస పీల్చుట కష్టముగానుండగూడదు. ఆయాసము, నీరసము, శ్వాసావరోధము గలుగరాదు. నాడీక్రిమము తప్పరాదు. నీరసముగా కొట్టుకొనరాదు. ఇందులో నేవ్వియైనను గలుగు నెడల హృదయముయొక్క సామర్థ్యము తగ్గియున్నదని యెరుగవలెను.

ఉదరము: కడుపు ఉబ్బరము, ఉదరమునందును జననేంద్రియములందును బల్ల యేర్పడినప్పుడును, గర్భిణిగానున్నప్పుడును, మలనిరోధమేర్పడి మలబద్ధక మేర్పడునప్పుడును, ప్రేగులయందు పుట్టినదుర్వాయువులు వెలువడుటకు ఆటంకము గలిగినప్పుడును మాత్రమే ఉదరము లావుగా నుండును. ఇది చేతితో తాకి ఒత్తి చూడవలెను.

2 వెన్నుపామును జాగ్రత్తగా పరీక్షింపవలెను. కశేరుకా సమీకరణ చికిత్సఅనే భాగమును ముందు చదువగలరు.

౩ మూత్రమును పరీక్షించుము. మూత్రపరీక్షను గురించిన అధ్యాయము ముందు చదువగలరు. మిగతావివరములకు తొట్టివైద్యము 1వ భాగము చదువుడు. సునిశితవైద్యము 1వ భాగములోని

11 వ కిరణమును చదువుడు. ఇంకను నాచే రచియింపబడనున్న కపాలనిదానము, కసినికానివాసముల చదువవలెను.

౯ ఇంతవరకు తెలిసికొనిన నిదానమును గట్టి చేసికొనుటకు ఈ క్రింది విధముగ ప్రశ్నించి తెలిసికొనవలెను.

ఆహారము : రోగి ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలముల యందు ఏవియేవి యెంతెంత యెప్పుడెప్పుడు తినునో అడిగి తెలిసికొనవలెను. మాంసము, గుడ్డు, రొట్టె, అన్నము, కూరలు, పండ్లు, వండనిపదార్థములు, చిరుతిండ్లు, మసాలా దినుసులు, తాంబూల ద్రవ్యములు, కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా, లిమనెడ్, పాలు, నెయ్యి, పెరుగు, మజ్జిగ, జిన్ను, నీళ్లు, పంచదార, ఉప్పు, కారము మొదలగునవి యేవి తినునో అదియును కనుగొనవలెను. ఆకలి యెట్లున్నదో, తినునప్పుడు బాగుగా నమలునో లేదో, అన్నము హితవుగా నుండునో లేదో తృప్తి యెట్లుండునో అడిగి తెలిసికొనవలెను.

అలవాటులు : మలబద్ధకమున్నదా? మలము పలుచగా నగునా? ఎక్కువతూరులు అగునా? ఆహారము జీరణము కాకుండనే వెడలిపోవునా? మూత్రము ఎన్నిసార్లు లెంతెంత అగును? దానిరంగేమి? బాధ గలదా? దినమున కెన్ని సార్లులు స్నానముచేయును? వేడినీళ్లా? చల్లినీళ్లా? ఎప్పుడు, ఎట్టిరకము, ఎంతవ్యాయామము చేయును? ఇతరపను లేవి చేయును? ఏవ్యావృత్తులు గలవు? విశ్రాంతి ఆటపాటలు మైథున క్రియయొక్క న్యూనాధిక్యతలను, పొగచుట్ట, బీజి, సిగరెట్టు, మొదలగు దురభ్యాసములు ఏమైననుగలవా? మితాయిల అలవాటు గలదా కనుగొనవలెను.

వ్యావృత్తులు : నడక, కూర్చుండుటలయొక్క తీరు; అలసట కలుగు స్వభావము; పరిసరములు ఆరోగ్యవంతముగా నున్నవా? శుచి, మొదలగు నవియును; గాలి, వెలుగు ధారాళముగా తగులునా? విషపువస్తువులు అలవాటుగలదా? మంచులుగా తినినాడా? స్నేహితు లెవరు మొదలగు వివరములను తెలిసికొనవలెను.

వస్త్రధారణము: ఎన్నివస్త్రములు ధరించును? బిగించి కట్టుకొనునా? వరులుగనా? నాయగట్టుట కలదా? బూట్టుతొడుగునా? వద్దులైన వస్తులు ధరించునా?

గృహము: ఇంటిలోనివారు, చుట్టప్రక్కలు, గాలి వెలుగు లింటిలోనికి వచ్చురీతి, చల్లగా నున్నదా? వేడిగా నున్నదా? ఉక్కపోయునా? మొదలగునవి కనుగొనవలెను.

మనస్సు: ఎట్టి స్వభావము? కోపాదులు గలవా? ఉద్రేక మైనమనస్సా? విసుగుదలగలదా? ఆకస్మికముగా ఆపదలు కలిగినవా? ప్రబలచిహార హేతువులు ఆకస్మికముగా గలిగినవా? సంతృప్తి గలదా? ఇప్పటి రోగమునకు హేతువేమని అతని ఉద్దేశము?

ప్రణాళికీర్తనలు: పడుట, దెబ్బలుతగులుట, నలుగుట, చిదుగుట, జ్వరము, శస్త్రము, ఎలక్ట్రిక్ షాక్ మొదలగునవి గలిగినవా? వానికి సంబంధించిన యితరవివరములు తెలిసికొనవలెను.

అంటువ్యాధులు: సూక్ష్మజీవులు, రాసాయనిక ద్రవ్యములు, కూరగాయలు, దుర్వాయువులు, మందులు వానిచే గలిగిన వ్యాధులు ఏవియైన గలవేమో కనుగొనవలెను.

శ్రద్ధగల విద్యార్థులకు సూచనలు.

ఈ పాఠమును జాగ్రత్తగా చదువవలెను. ఇందులో చాలా శ్రద్ధగా చదివినచే చదివి గ్రహించ

వలసిన విషయములు గలవు. బాగుపడనలచిన విద్యార్థి దీనిని చాల శ్రద్ధతోను, ఓషికతోను అధ్యయనము చేయవలెను.

సాధ్యమైనయెడల కొంతమందినిపిలుచుకొనివచ్చి మీరు నేర్చుకొనినది తప్పొప్పొ సరిచూచుకొనవలెను. స్వర్ణ, మ్రోగించిచూచుట, వినుట, చూచుట అనునవి చూచుచుండిననేగాని అలవాటు కానేరవు. దీని నింకొక విధముగా నేర్చుకొనుట సాధ్యముగాదు. సైతెస్కోప్ మీన్నేహితుల గుండెమీదపెట్టి వినవలెను. మీకు కావలసిన మేము సైతెస్కోప్ తెప్పించి యిచ్చెదము.

కనుపడినవారిముఖముల నెల్ల చూచి పరీక్షించుచుండుడు. ఇట్లు చూచుచుండిన క్రమముగా మీ కాసామర్థ్యము గలుగును.

ప్రశ్నలు

౧ నిదానమననేమి? అందలివివిధపద్ధతుల పేర్లనుము.

౨ మ్రోగించిచూచుట అననేమి? అందువలన మనము దేహస్థితి నెట్లు తెలిసికొనగలము?

౩ సాధారణముగా సైతెస్కోప్ ను ఎక్కువగా దేనికి ఉపయోగింతురు?

౪ రోగియొక్క కుటుంబచరిత్ర రోగనిదానమనకు ఎట్లు సహాయకారియగును? రోగముల పితరులనుండి బిడ్డలకు సంక్రమించునా?

౫ రోగనిదానమును చేయుట కెట్లు ప్రారంభింపసాగింతువు?

౬ స్వాభావికదశలో హృదయముయొక్కధ్వయెట్లుండును? హృదయధ్వను లెట్లుండిన హృదయము రోగగ్రస్తమైనదందుము?

౭ ఉదరమును ఒత్తి, చూచినప్పుడు చేతికి గట్టిగా తగిలిన దాని నేమిగా భావించవలెను?

౮ త్సుణ్ణముగా ప్రశ్నించెడి, పరీక్షించెడి చూచినప్పుడు మనకు గలుగు లాభము లేమి?

౯ రోగి నేవిషయములనుగురించి ప్రశ్నించిన రోగనిదానము చేయవలగును?

౧౦ చర్మము చల్లగా నున్న నేమి గుర్తించవలెను? చర్మముపై తడి యెప్పు డెక్కువగా నుండును?

షరా:—కాగితమునకు ఒకజైపుననే వ్రాయవలెను. పాఠ సంఖ్య, ప్రశ్న సంఖ్య వ్రాయవలెను. ప్రతికాగితము మీదను వరుససంఖ్య యుండవలెను. అన్ని కాగితములను కలపి గుండునూదితో కట్టవలెను. లేదా దారము కట్టవలెను.



ప్రకృతి గృహవైద్యము

ఓ వ పాఠము

రోగచిహ్నములు

ఈ పాఠమునందు రోగచిహ్నములను గురించి తెలిపెదను. ఏ ప్రత్యేకవ్యాధి లేక వ్యాధులచే ఒకానొక రోగి బాధపడుచున్నాడో చిహ్నముల పలన మనకు బాగుగ దెలియును. దేహము నందలి ప్రాణావయవములగు హృదయము, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణావయవములు, మూత్రపిండములు, జననేంద్రియములు వీనియందలి నడకయందు లోపములు గలిగినప్పుడును; వాని యొక్క స్థితియందు లోపములు గలిగినప్పుడును; శాసాయనికముగా జరుగవలసిన క్రియలయందు క్రిమము చెడియున్నప్పుడును; రోగము గలుగును. ఆరోగము గలదనుటను కొన్ని వెలుపలి చిహ్నములచే గుర్తింప వీలు గలిగియుండును. తత్త్వమునందు గలుగు కొన్ని తరుణవ్యాధులయందు గలుగు చిహ్నములు ఈ క్రింద సహజమున బడుచున్నవి:—

జ్వరము : దేహమునందు స్వాభావికముగా నుండవలసిన దానికన్న నెక్కువ వేడియున్నప్పుడు దానిని జ్వర మందుము. జ్వరము రోగము కాదు. రోగపదార్థము దేహమునందున్నదని తెలుపునట్టి ఒకానొక చిహ్నము. నోటిలో జ్వరపుపుల్ల (Thermometre) పెట్టికొలిచినప్పుడు 98.6 డిగ్రీల వేడి యుండును. అది దేహమునందు సహజముగా నుండవలసిన వేడి. అంతకు మిగిలియున్నప్పుడు, దేహమునందు వేడిని గలిగించుయంత్రము చెడినదని యర్థము. ప్రకృతిచికిత్సకునివద్ద నిట్టిపని ముట్టు ఒకటి యుండవలెను. దీని వెలయును సరసముగనే యుండును.

తరుణవ్యాధులయందు జ్వరము చలితో కలిసి భము కావచ్చును. రోగికి ఎంజీ (కడుపు) గలుగును. చర్మము చల్లగా నుండును. దేహము లోపల మాత్రము మంటలు పుట్టును. జ్వరము యొక్క మధ్యకాలమునందును చలి గలుగవచ్చును.

ఇన్ ఫ్లూ యెం జా (Influenza): దేహతత్త్వమునందు గలిగిన ఒకానొక అక్రమస్థితిలో నీ వ్యాధి గలుగును. ఈ వ్యాధిలో వాకి దేహమునందు వివిధావయవములలో మంటలు పుట్టును. శ్వాసకోశములందును, జీర్ణావయవమునందును, పేగులయందును, నాడీమండలమునందును నిట్టి అక్రమస్థితి యేర్పడును. ఇందు తీవ్రమగు నడుమునొప్పి యుండును. దేహము నందలి యెముకలన్నిటియందును నొప్పులుండును. రక్తమునందలి తెల్లకణముల సంఖ్య తగ్గి యుండును. జ్వర ముండును. రోగి చాల బలహీనముగా నుండును.

విషమ జ్వరము (Typhoid fever): చిన్న పేగులయందలి శోషరసగ్రంథులయందు పుండ్లు ఏర్పడును. స్త్రీహము పెద్ద దగును. తలనొప్పితోను మలబద్ధకముతోను అది యారంభమగును. అతిసారముతో నైనను ఆరంభము కావచ్చును. ఒక దినమునకన్న రెండవ దినమున, రెండవ దినమునకన్న మూడవ దినమున నాయంకాలములయందు జ్వరము హెచ్చుచుండును. ప్రాతఃకాలములయందు జ్వరము తగ్గుచుండును. ఉద

ప్రకృతి - బైజవాడ.


రము వచ్చిపుండువలె నుండి ఒత్తిన బాధగా నుండును. ఉదరముపై నెర్రని పొక్కులు పుట్టును. తరుచుగా విరేచనము లగుచుండును. ఒకవారము జరుగునప్పటికి స్త్రీహము పెద్దదగును. చికాకు ఆరంభమగును. చికిత్స జాగ్రత్తగా చేయక అవకతవకలు చేసినయెడల రోగము విషమించును. ప్రలాపమును, సంధియును గలుగును. ధాతువు శోషించి, దోషించును. వడి యెక్కువగును. కన్నులు తెరిచి చూచునుగాని యెవరిని రోగి గుర్తుపట్టలేడు. ప్రేగులయందలి పుండ్లు పెద్దవై ప్రేగులయొక్క ఆవరణపు గోడయందు రంధ్రము లగును. ఆ యాఘాతమువలనను, రక్తాతిసారమువలనను మరణము గలుగును.

రక్త విషీకరణము (Septicemia): ఒకానొక ప్రదేశమునందు కుళ్ళు పుట్టి మంటలతో గూడియుండుట. జ్వరము, చెమటలు, నీరసము నిందుండును.

ప్రణము (Pyemia): చలి చెమటలతోగూడిన వరుస జ్వరము లుండును. రోగి చిక్కి, నీరసపడియుండును. ప్రణమువలన నివి గలుగునని గుర్తించి ప్రణమును కనిపెట్టి చికిత్స చేయవలెను.

హరిద్ర జ్వరము (Yellow fever): అత్యుష్ణ మండలములందున్న ఆరోగ్యనియమములును, శౌచమును నెరుగనివారికి మాత్రమిది గలుగును. జ్వరలక్షణము లన్నిటితోను కలిసి అకస్మాత్తుగా ప్రత్యక్షమగును. ఇందు రోగికి అమితముగు నీరసముండును. రోగియొక్క దేహమంతయు ఒక విలక్షణమగు పసుపువచ్చని రంగుగలదగును. నాడి నీరసముగ నుండును. అమితమగు వాంతు లుండును.

చలి జ్వరము (Malaria): చలి, కుదుపు, చెమటలు, జ్వరము నిందలి లక్షణములు. ప్రతి 48 గంటలకుగాని 72 గంటలకుగాని 96 గంటలకుగాని ఒకతూరి యిట్టి జ్వరము గలుగును. వీనికి ద్వితీయక, తృతీయక, చాతుర్థిక జ్వరములని పేరు. ఒకేతూరి విపరీతమగు జ్వరము గలిగి చలి, కుదుపు (వణకు) గలుగును. ఈ చలి 10 నిమిషములు మొదలు 2 గంటలవరకు నుండును. జ్వరముయొక్క వేడి 104 మొదలు 106 డిగ్రీల వరకు నుండును. తరువాత జ్వరము కందిపోవును. దేహమంతయు నెర్రబడును. మంటలును, తాపమును, దాహమును నుండును. తలనొప్పియుండును. నాడి అమితమగు వడితో కొట్టుకొనుచుండును. ఈ దశ 1½ గంటలు మొదలు 5 గంటలవరకును పట్టును. అటుతరువాత దేహమంతయు అమితమగు చెమట గలిగి జ్వరలక్షణము లన్నియు ఆగిపోవును. తిరిగి రోగికి నీరసముతప్ప నెట్టిబాధయు నుండదు. చర్మము రంగు చెడును. స్త్రీహము లావగును. రోగికి బలహీనత గలుగును.

మాంససంతానిక (Measles): చిన్నపిల్లలకిది గలుగును. జ్వరము క్రమముగా వృద్ధిబొందును. చలియు, జ్వరమును నిందలిలక్షణములు. నాలుగవరోజున దేహముమీద నలుపుతోగూడిన యెరుపురంగు గలమెత్తని పూత గలుగును. వాని యాకృతి చంద్రఖండములవలె  నుండును. తరువాత 2, 3 దినములలో జ్వర మూగిపోవును. తరువాత పొక్కులన్నియు ఊడి పొట్టురాలిపోవును. ఈ పూత పూయుటకు ముందు నోటిలో దంతములకు నెదురుగా దవుడలోపల నెర్రగాకంది దానిపైన నీలిరంగుగల పొక్కులు పుట్టును.

ప్రతికూల గుహ వైద్యము.

జర్మన్ మాంససంతానిక (Measles): దీనినే సీమపొంగులందురు. ఇదియును మాంససంతానికవలెనే లక్షణములుగలిగి యుండును. పొంగు ఇంకను నెర్రగా నుండును. జ్వరమువచ్చిన రోజుననే పొంగు కాన్పించును.

ఆటలమ్మ (Chickenpox): ఇదియును శిశువ్యాధుల లోనిదే. కొద్దిజ్వరముతో ఆరంభమగును. నెమ్మదిగా వృద్ధిబొందును. ఆటలమ్మ పొక్కులు మొదటిదినముననే గాన్పించి వృద్ధిబొందును. 2, 3 దినములలో జ్వర మూగిపోవును. పూతయును జారిపోవును.

రక్తిజ్వరము (Scarlatina): ఇదియును శిశువ్యాధియే. జ్వరము అకస్మాత్తుగా వచ్చును. చిన్నబిడ్డగుణముండవచ్చును. నడుమునొప్పులును వాంతులు నుండును. జ్వరము 104 డిగ్రీలవరకు వృద్ధియగును. నాడి వడిగాకొట్టుకొనును. మొదటి దినమే పూతకాన్పించి క్రమముగా వృద్ధిబొందును. చర్మము ఎర్రబడును. ఎర్రని యిసుక రేణువుల వలె పూతకాన్పించును. స్వరకేటికయందు దాహముండును. ఉపశవ్వాయు నుండును. నాలుక బిరుసుగా నుండును. జ్వరముతగ్గి, పూతజారుటకు 3, 4 దినములు పట్టును. చర్మముతోడుపు ఊడిపోవును.

మళూచికము (Smallpox): ఇది తఱచుగా శిశువులకును, అరుదుగా నితరులకును గలుగును. ప్రతిదేశమునందును మళూచికము కలిగిన ఆవుదూడ మళూచికపు పొక్కులలోని రసిని ప్రజలరక్తములోని కెక్కించి టీకాలు వేయుచున్నారు. ఇందును విలక్షణమగు జ్వరముండును. దేహమంతయు పొక్కులుపుట్టి, చీము పోసి, యెండి, పొక్కులు రాలిపోవును. నడుము నొప్పియు, వాంతులును, తలనొప్పితోగూడిన

జ్వరము అకస్మాత్తుగా ప్రారంభించును. పూత కనబడువరకును హెచ్చుజ్వరముండును. పూత కనబడినతరువాత జ్వరమును, దానితోగూడిన యితరలక్షణములును తగ్గిపోవును. గట్టిపొక్కులు నాలుగవనాడు కాన్పించును. 6 వ నాడు మెత్తపడి మధ్యభాగము దిగబడును. 8 వ నాటికి చీములు పోసికొనును. తరువాత జ్వరమును దానితోనుండిన యితరలక్షణములును తిరిగి ప్రత్యక్షమగును. 10 వ నాటికి పూత పొక్కులు గట్టును. జ్వరమును తగ్గిపోవును. మంటలును తగ్గును. చర్మమీపూతలో చెడిపోయిన యెడల చర్మము నందు గుంట, లేర్పడును.

నిర్బంధమగు టీకాలువేయుటను అన్నిదేశముల వారును నిరసించుచున్నారు. చికాగోనగరమున నిర్బంధమగు టీకాలువేయుటను తీసివేసినారు. టీకాలువేయుట కిమిసల్ నేరమని జార్జి బెర్నార్డ్ హాగారు 1926 సంవత్సరము సెప్టెంబరు ఫిజికల్ కల్చర్ పత్రికలో నిరూపించియున్నారు. టీకాలు వేసినవారిని శిక్షించుట అవసరమని యాతడు చెప్పినాడు. తనకు మళూచికము కలిగెననియు టీకాలు వేయించుకొనకపోయినను తాను మళూచికమును కుదుర్చుకొంటిననియు నాతడు వ్రాసెను. “సూర్యకాంతి, యుక్తమగు ఆహారవిహారములు, శౌచము, ఆరోగ్యనియమములు, టీకాలు వేయకుండుట — ఏనివలననే మళూచికము రాకుండ ఆగిపోవునని యాతడు వ్రాసినాడు.

ముఖోచర్దము (Erysipelas): చర్మముమీద మంటలు గలిగి త్వరగా వృద్ధిబొందును. జ్వరము, మంటలు అకస్మాత్తుగా గలుగును. మొదటి దినమున నెర్రని మచ్చలు, పొడిగను, మంటలతో గూడియు పుట్టును. అంచులు కొంచెము పైకి ఉబ్బియుండును. మంటలతో గూడిన యీ

ప్రకృతి - బెజవాడ.

మచ్చలు మధ్యభాగమున నయమై ప్రక్కలకు వ్యాపించును. ఈ మచ్చలు సాధారణముగా ముఖముమీదనే పుట్టును.

మేజోమెన్జెంగతజ్వరము (Cerebrospinal-fever): మెదడుచందును, వెన్నుపామునందును నుండు మూలుగునందలి దోషములచే నీజ్వరము కలుగును. చలి, జ్వరము, వాంతులు, వెన్నుపాములో నొప్పితో గూడిన యీ వ్యాధి అకస్మాత్తుగా ఆరంభించును. వెన్నుపామునకు సంబంధించిన కండరములందు ఈడ్పు (Contraction) గలిగి తల, మెడలు, వెన్నుపాము బిగిదీయును. తల వెనుకకు నీడ్చుకొనిపోవును. జ్వరమును, సంధియును ఉండి తరువాత మత (Coma), మూర్ఛ గలుగును. కపాలనాడులయందును, మజ్జానాడులయందును, ఉద్దేకము పుట్టును. తొడయును, దేహమును సమ కోణముగా L నేర్పడును. మిగతకాలు చాచుటకు వీలుండదు. ఇట్టి వ్యాధి నయ మైనతరువాత గుడ్డితనమో, చెవుజో, మానసిక దౌర్బల్యమో, పక్షవాతమో నిలిచిపోవును.

చెవివాపు (Mumps): ఇది శిశువులకు కలుగు వ్యాధి. చెవికింద నుండు గ్రంథులు వాచును. అందు తాపము బుట్టును. రెండుచెవులకు నెదురను, దిగువను వాపును, నెమ్మది నెమ్మదిగా వృద్ధిపొందు కొద్ది జ్వరమును కల్గును. ఆహారము సమలుటకును, మ్రింగుటకును కష్టముగా నుండును.

తరుణమగు కుతికవాపు:— ఇందు కంఠములోపల నుండు కుతుకలు (Tonsils) వాచి మంటలు పుట్టును. గొంతు వేడిగను పొడిగను నుండి మాలిన్యముతో కూడియుండును. కుతుకలు వాచి యెర్రపడియుండును. వానిపై పచ్చని

మచ్చలుండును. కుతుకలయందును, చుట్టుప్రక్కలను చీము కలుగును. ఆహారము సమలుటకు వీలుండదు.

సర్పి (Diphtheria): కుతుకలు, సప్తపథ, స్వరపేటికలయందలి తాంతవపదార్థ (Fibrous) మంటలు మంటలు పుట్టును. కంఠము బిగును కొనిపోవును. కొద్దిజ్వరముండును. సప్తపథ, స్వరపేటిక, కుతుకలు, అంగిలి వాచి యెఱ్ఱబడును. రోగగ్రస్తమైన భాగములమీద ఒక తెల్లని పొర ఆరంభమై క్రమక్రమముగా చుట్టుప్రక్కల నాక్రమించుకొనును. ఆపొర మిక్కిలి కష్టముమీద ఊడిపోయి నెత్తురుకారునట్టియెర్రని పొర యుండును. తిరిగి తెల్లనిపొర యారంభించును. ఆహారము సమలుటకును మ్రింగుటకును మిక్కిలి కష్టముగా నుండును. స్వరపేటికయు, సప్తపథయు నిట్లు చెడినయెడల శ్వాసకు ఆటంకము కలుగును. ఇందలి మాలిన్యములు ఎక్కువగా నున్నయెడల రోగిశక్తులు క్రంగిపోయి మూర్ఛ (మత) కలుగును.

కోరింతదగ్గు (Whooping cough): శిశువులకిది గల్గును. శ్వాసాశయములందలి ఆమత్వచమున విదాహము కల్గును. ఈ వ్యాధికి రెండుదశలు. అందు మొదటి దశయందు చలియు సప్తపథయందును, స్వరపేటికయందును మంటలును, తేలికయగు దగ్గును నుండును. ఒకటి రెండు వారముల తరువాత దగ్గు తెరలుతెరలుగా వచ్చును. చాలసేపు దగ్గు కలిగి ఒక దీర్ఘమగు ఉచ్ఛ్వాసము కల్గును. అప్పుడు ధ్వని కూడ కలుగును. దగ్గునపుడు ముఖము ఎఱ్ఱపడును. కన్నులు వాచి గుడ్లు వెళ్లుకొనివచ్చును. తరువాత పాంతి కలుగును.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము.

ఆమవాత జ్వరము— ఇందు అన్నిసంధుల యందు మంటలును పోట్లును ఉండును. వ్యాధి అకస్మాత్తుగా ప్రారంభించును. అప్పుడు ఒకసంధి లోగాని, ఒకకీలులోగాని, కీళ్లన్నిటియందుగాని నొప్పులు పుట్టును. కీళ్లన్నియు నెఱ్ఱపడి వేడిగా నుండును; వాచును. నొప్పులవలన పచ్చిపుండు వలెనుండును. ఒక్కకీలునందు బాధతగ్గినయెడల మిక్కిలి కీలునందు హెచ్చును. మూత్రము రానే రాదు. వచ్చినయెడల మిక్కిలి ఆమ్ల (పుల్లని) స్వభావము కలిగి చిక్కగా నుండును. రోగికి నీరస ముండును. ఎక్కువగా చెమట పోయును.

అంకిలి కలుసుకొనిపోవుట : దీనికి తరువాత ఒక పుండు పుట్టును లేదా ఒక కంఠమేర్పడును. రోగము అకస్మాత్తుగా అరిగిపోవును. మెడ, దవుడ, ముఖము బిగుసుకొనిపోవును. కండరములన్నిటియందును ఈమ్య కలుగును. ఆయిడ్డు కబంధమునందలి కండరములయందును, కాలునేతులయందలి కండరములయందును వ్యాపించి బిగుసుకొనిపోవును. భరింపరాని బాధ యుండును. పండ్లుకరుచుకొనిపోవును. జ్వరముండును. నాడి వడిగా కొట్టుకొనును. శ్వాస పెడియగును. మరణాంతమువరకును మంచి తెలివి యుండును. కొలదిదినములలోనే మరణము కలుగును.

తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావికచికిత్స

మందువైద్యులు రోగచిహ్నములను మాత్రమే దృష్టియందుంచుకొని మాత్రమే చూరములను, కషాయములను నిత్తురు. ప్రకృతిచికిత్సకు డాచిహ్నములకు గాక రోగమూలకారణమగు అస్యపదార్థములను వెలువరించుటకు దేహమునందలి ధాతుశక్తిని వృద్ధిచేయుటకును ప్రయత్నించవలెను. దేశమునందు వైద్యశాసన మున్నయెడల వైద్యశాసనమువలని శిక్షను తగ్గించుకొనుటకు మాత్రము విశాలహృదయముగల ఒక మందువైద్యుని శోధించుకొనవలెను. అనేకులు ప్రకృతిచికిత్సకు లిట్లేవ్యవహరించుచుండును. లైసెన్సుండుటవలన మందువైద్యుల చేతిలో నెందరు చనిపోయినను అతని నేశాసనమును బాధింపదు. ప్రకృతి చికిత్సకునిచేతిలో నొకడు మరణించినను వానిని కోర్టున కీడ్తురు. ఇది వైద్య శాసనమున్న దేశములలోని సంగతి. అక్కడ ప్రకృతిచికిత్సయే చేసినను లైసెన్సుగల మందువైద్యునిద్వారా జరుగవలెను.

ఒకనికి వ్యాధి కలిగినతోడనే గాలియు, వెలుతురును బాగుగా వచ్చునట్టి గదిలో రోగిని పండు బెట్టవలెను. అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే వానిని కదలించవలెను. రోగికి తెలివియున్నంతవరకు వానిరోగముయొక్క తీవ్రతను గురించికాని, అపాయస్థితినిగురించికాని విచారించుటకు సావకాశమును కలిగింపరాదు. అతనికిఉత్సాహముకలిగించుచుండవలెను. రోగ నివారణము తప్పక కలుగుననియు, నిట్లే అనేకరోగములు నివారించబడెననియు వానికి నచ్చచెప్పుచుండవలెను.

జ్వరమును, అజీర్ణమును ఉన్నప్పుడు రోగిని తగినంతకాలమువవాసముంచవలెను. ఆయుషవాసకాలమున వానికి చల్లని నిర్మలమైన నీటినిచ్చుచుండవలెను. అప్పుడప్పుడు కొంచెము నారింజరసము నీయవచ్చును. జ్వరమును, అజీర్ణమును సాధారణముగా నయమగును. ప్రతిఉదయము సాయంత్రమున నులివెచ్చని నీటితో ఎనిమా చేసి వేడినీటితో దేహమంతయు బాగుగాకడుగ

వలెను. వెన్ను పాము, మెడలు, మృదువుగా మద్దన చేసి వేడినీటికాపడము పెట్టవలెను.

ఎనిమాచేయుటను గురించియు, మలపదార్థమును వెలువరించుటను గురించియు, దానివలన రక్తము నందు శుద్ధి కలుగుటను గురించియు ముందు ప్రకరణములలో వివరింపబడును ఎనిమాచేయుట వలన దేహమునందలిమాలిన్యములు వదలిపోయి నాడులయందు బల మేర్పడి ధాతువులు ఒకపడి రోగనిరోధకశక్తి వృద్ధిపొందు నని జ్ఞాపక ముంచుకొనవలయును.

ఏచికిత్సయైనను నెక్కువగా చేయరాదు. రోగి యొక్కశక్తి ననుసరించియు, రోగముయొక్క

తీవ్రతనుబట్టియు నేవేని ఒకటి, రెండు ప్రక్రియల నేరుకొని చికిత్సచేయవలెను. చికిత్సలతో రోగిని విసిగింపరాదు. చికిత్సాప్రక్రియలలో ఉష్ణోదకశీతలలోదకస్నానములు, ఉష్ణోదకక్షౌళ నములు, స్వేదశీతబంధములు, ఆవిరి, సూర్య కాంతి, వెలుతురు, కూనేస్నానములు, సూర్య కిరణ చికిత్స, బలమునిచ్చు వ్యాయామములు, మద్దన, వెన్నుపాము సరిచేయుట, ఎనిమా, మలముశోధనచేయు ఆహారము, నీరు త్రాగుట, ఫలరసములు త్రాగుట, రోగనివారకమగు చలనములు, మానసిక చికిత్స మొదలగునవి వాడవచ్చును.

కాలికవ్యాధుల చిహ్నములు

దేహతత్వమునందు సామాన్యముగాగలుగుకాలికవ్యాధుల చిహ్నముల కొన్నింటినిచట వివరించుచున్నాము:

ఆప్లు మూత్రము : కండరములయందును, సంధులయందును నొప్పులుండును. తల నొప్పి, నాడులయందు మంట, చర్మవ్యాధులు నుండును. అగ్నిమాంద్యము, రక్తపుపోటు (Blood pressure) నుండును. మూత్రము తక్కువగాగాని, నల్లగాగాని యగును. ఎక్కువైన మూత్రకాష్టుముతో కలిసి ఆప్లుస్వభావముగల మూత్రము చాలకొద్దిగా నగుచుండును. ఇదిక్రమముగా ఆమవాతముగాగాని, మేహవాతముగాగాని మారును. అందు మాంసకృత్తులు తిన్నగా జీర్ణముగాక దేహమునందు నిలిచిపోయి రోగమును కలిగించును. దేహమునందు ప్యూరిన్ అను పేరుగల మూత్రవివణములు ఎక్కువగ నుండును.

అతి మూత్రము : తక్కువ బరువుగల (Specific gravity) మూత్ర మెక్కువ పరిమితితో నగును. దాహ మెక్కువగా నుండును. చర్మ మార్పుకొనిపోయియుండును. ఇంక నితరలక్షణము లేవియు నుండవు.

మధుమూత్రము : ఈ వ్యాధికి రక్తము నందు చక్కెర ఎక్కువగా చేరియుండును. మూత్రమునందును చక్కెర యెక్కువగానే చేరియుండును. మితముతప్పిన (దయ్యపుఆకలి) ఆకలియు దాహమును నుండును. దేహమునందు బలము, తూకము తగ్గిపోవుచుండును.

ఆప్లు పిత్తము : కర్బన హైడ్రజములు మిక్కిలి తక్కువగను, మాంసకృత్తులు కొప్పుపదార్థములు మిక్కిలి యెక్కువగనునుండు పదార్థములు తినుటవలన నీవ్యాధి కలుగును. శ్వాస కఠినముగా వచ్చుట, తలనొప్పి, ప్రలాపము, జ్వరము నాడి వడిగా కొట్టుకొనుట, గాలి వదలునప్పుడు

ప్రతి కృతి గృహ పై దృశ్యము.

తియ్యని వాసన కలిగియుండుట, మగతగా నుండుట, మూర్ఖ యీరోగలక్షణములు.

మూత్ర రక్తము : మూత్రపిండములు తిన్నగా నిశ్చయక దేహమునందు మాలిన్యములు నిలిచిపోయినపు డీవ్యాధి కలుగును. మూత్రపిండములందు దాహముండును. మూత్రమునందు మూత్రలవణములుతగ్గి శ్వేతధాతువు(albumen) ఎక్కువగును. బద్ధకమున కఠినమగు శ్వాసయు నుండి చర్మము రంగుమారియుండును. తలనొప్పి, తలదొమ్మి, అతినాగము, వాంతులు నుండును. ముక్కువెంట నెదలుగాలిసైతము మూత్రపువాసననే కలిగియుండును. అనగా దేహమంతయు మూత్రముతో నిండియున్నదని యర్థము.

శీతోష్ణద్వి : అమితమగు శ్మిత్వ దేహమంతయు నుండియుండి ఆహారముచేతగాని వ్యాయామముచేతగాని వెలువరించ శక్యముగాక యుండును.

స్పృశ్య : ఆహారపదార్థములందు లోహలవణములును, విటమినులును అనగా జీవనత్తులును లోపించియున్నప్పు డీవ్యాధి కలుగును. రోగికి రక్తిక్షయమును, బలక్షయమును నుండును. (దంతేపి) చిగుళ్లు ఉబ్బి యుండును. ఆమత్వచమునందును, రసిపారనుండియు రక్తము స్రవింతును. కూరలు, పండ్లు తినుటవలన నీవ్యాధి తగ్గును. వీనినితిననిలోపమువలన నీవ్యాధి కల్గినదని గుర్తింపవలెను.

మల విషీకరణము : ప్రేగులయందుండి మలము వెడలిపోక దేహమునందలి ధాతువులలోచేరి వానిని విషయుత మొనర్చును. తలనొప్పి, తలదొమ్మి, బద్ధకము, నీరసము, నిద్రలేమి, అగ్నిమాంద్యము, గజ్జి, చిడుము, నోటిపూత, సప్తపథయందు దాహము, దుర్గంధముతోకూడిన

మలము మొదలగునవి దీనిలక్షణములు. మలబద్ధకముపోయిన నీలక్షణము లన్నియు తగ్గిపోవును.

కర్మనమైద్రీజవిషము : ఆహారమునందు కర్మనమైద్రీజము లెక్కువగా నున్నప్పు డీవ్యాధి కలుగును. ఆప్లమూత్రమునందు వలెనే యిందును నితరలక్షణము లుండును. కాని యిందు మూత్రమునందు మూత్రికొమ్మమునకు బదులు శిలామేహముండును.

ఆప్లమూత్రజవిషము : ఆప్లములను కలిగించునట్టి పాలు, పప్పు, పిండి మొదలగు పదార్థములను లెక్కువగా తినుటవలన నీవ్యాధి కలుగును. పుల్లనిఫలరసము లీజాబితాలో జేరవు. అవి దేహమునందలి ఆప్లముల తగ్గించుటకే సహాయపడును. ఆహారమును గూర్చిన పాఠమునందీవిషయము విపులముగా చర్చింపబడును. ఈ వ్యాధియొక్కలక్షణములు: నరములు దుర్బలముగా నుండుట, నిస్సత్తువ, నిద్రలేమి, తలనొప్పి నాడులయందు నంట, కండరములయందును కీళ్లయందును నొప్పులు, అగ్నిమాంద్యము, అపానవాతము, గజ్జి, చిడుము, జలుబు, మూత్రమునందు పులుపు ఎక్కువగా నుండుట. ఆహారమునందు మార్పుకలిగించినంతనే పైచిహ్నములన్నియు తగ్గిపోవును.

క్షయ : జ్వరము సాయంతనములయందు వృద్ధి పొంది ఉదయములయందు తగ్గుచుండును. రాత్రులయందు చెమట పోయను. దేహమంతయు పచ్చనిరంగుగా నుండును. బలహీనత, రక్తిక్షయము, మాంసము ఆర్చుకొనిపోవుట, అగ్నిమాంద్యము నుండును. మలమూత్రములందును, కఫమునందును, క్షయసూక్ష్మజీవులను బట్టి యీ వ్యాధిని తెలుసుకొందురు. రోగముయొక్క ప్రా

రంభదశయందు పలుచనికఫముతో కూడిన దగ్గు ఉండును. భుజములయందును, గుండెయందును నొప్పి యుండును. పైతెస్కొపుతో వినినప్పుడు, ఉచ్చాస్వసనిశ్వాసములు పీల్చునప్పుడు ధ్వనియె కుక్కువగాను, మాట్లాడునపుటిధ్వని దుర్బలము గను వినిపించును. రోగ మింక కొంచెము ముదిరినప్పుడు కఫము చిక్కబడి కుడుపలుగా నేర్పడును. ఇంకను రోగము ముదిరినయెడల శ్వాసాశయములందు రోగపదార్థముచే నిండినకోశము లేర్పడి పైజెప్పిన లక్షణములు మరింత తీవ్రరూపముతో గాన్పించును.

క్షయ రోగమునకు చికిత్స : మందు వైద్యులు సైతము, ప్రకృతిచికిత్సవలనమాత్రమే యీవ్యాధి కుదురునని యెప్పుకొని యున్నారు. ప్రకృతిచికిత్సవలనసైతము ఈవ్యాధి ప్రారంభమునందే చికిత్సచేసిన సులువుగా కుదురును. రోగము ముదిరినయెడల నయముకాకుండుటయు కలదు. సూర్యకాంతి అత్యంతగుణము నిచ్చును. కొందరు ఎలక్ట్రిక్ దీపమును సైతము వాడెదరు. కాని అది మితముగా కాక యెక్కువగా వాడిన యెడల దౌర్బల్యము కలిగించును. పరిశుద్ధమగు వాయువుసైత మివ్యాధి కత్యంతగుణయుతమైనది. మనశ్శాంతియు, విశ్రాంతియు నీరోగమునకు మిక్కిలి అవసరమై యున్నవి. ఆహారమును నెక్కువగా నీయరాదు. రసయంతములగు ఫలములను, కొలదిగా ఉడికించిన లేతకాయ గూరలను, ఆకలితీరువరకుమాత్రమియవచ్చును. తగుమాత్రము వ్యాయామ మవసరమైయుండును. అది చేయలేనియెడల ఆరుబయటగాలితో పరుండుట మంచిది. లేదా యొకరు దేహమునకు మర్దన చేయుచుండవచ్చును. వెన్నుపామునందలి పెళ్ళుసుదనము పోవుటకై అచ్చట మృదువగు మర్దనము చేయవలెను. రోగియొక్క మాన

సికస్థితివలన రోగనివారణమునకు సాయము కలిగింపవలెను. అతనికి దైర్యోత్సాహములు కలిగి పవలెను. ఇట్టిరోగములు వచ్చి, రోగముల పోగొట్టికొనినవారిచరిత్రములు చదివి, చెప్పి వారిరోగము సైతమట్లే నివారణమగునని వాని నచ్చచెప్పవలెను. వానికి నిరుత్సాహము, భయమును స్థిరమగునేని మన కపజయ మాసన్నమై దని గ్రహింపవలెను. ఆదిత్యపేటికాస్నానము వలన అద్భుతమైన గుణము కలుగును.

ఉపదంశము (సవాయి) : ఈ కాలి వ్యాధికి మూడుదశలు కలవు. మొదటిదశలో గట్టికదుము, దానిపైన పుండును కలుగున ఇదిసాధారణముగా లింగాగ్రచర్మముచివర కలుగును. సవాయిసంబంధమగు మాలిన్యము తగిలి, యెడల దేహమునందలి యేయితరభాగమున దైనను నిది కలుగవచ్చును. రోగ మంటి 15 మొదలు 20 దినములుతరువాత నీవ్యాధి కాన్పించును. రెండవదశయందు దేహమున దంతటను కురుపులుపుట్టును. నోటియందలి ఆవ త్వచమునందును ఈక్రిష్ణపుట్టును. గొంతునంద సైతమిట్టివియే కలుగును. కనీసికయందు మంటల పుట్టును. కీళ్ల నంటియుండు పొరయందున మంటలు పుట్టును. లింగాగ్రముమీద పుట్టికొరుకుడు (పుండు) పుట్టిన 6 మొదలు 12 వారములలోపల నిది కలుగును. చివరదశలో సంధి ధాతువును (Connective tissue) చీల్చుకొని సన్ననికాయలు చర్మము మీదికి పొడుచుకొని వచ్చును. అవి చిట్టి పుండ్లగును. దేహమునందలి యేయొక్క భాగమునందైనను నిట్టిలక్షణములు కాన్పింపవచ్చును.

రికెట్టు : ఇది శిశువులయందు కలుగువ్యాధి. ఎముకలు సరిగా నుండక వంకరగా నేర్పడును.

అంతరాయములయందును రోగముండును. ఇది ఆహారమునందలి లోపములవలన కలుగును. ఇందు ఎముకలు మెత్తపడి క్రొత్తధాతువు లేర్పడును. అందువలన ఎముకలు సరిగా కద

లవు. కీళ్లుండుచోట్ల ఎముకలచిరలు లావుగా నుండి, కీళ్లు వంచుటకు పిలువేకయుండును. తల లావై చదరముగా నేర్పడును. ఈవ్యాధిలన దొడ్డికాళ్లు ఏర్పడును.

కాలికవ్యాధులకు స్వాభావిక చికిత్స

తరుణవ్యాధులకును, కాలికవ్యాధులకును చికిత్స యందు భేద మెంతమాత్రమును లేదు. ఇందును దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించుట, దేహతత్వమునుబలపఱచుట- యివియే ప్రధాన విషయములు. దేహమునందు చిరకాలమునుండి చెడియుండిన అంతరవయవముల క్రియలు సహజ స్థితిలోనున్నట్లే వారనుకొనుచుండురు. కాని అంతరవయవములు చిరకాలముక్రిందటనే పాడయి వారి దేహములందు చిరకాలమునుండియు రోగముండును.

ఆస్థుపిత్తమును కుదుర్చుటకు శ్రోవ్యపదార్థములును, మాంసకృత్తులును తగ్గించి పిండిపదార్థములను, తీసిపదార్థములను ఎక్కువ పుచ్చుకొనుచుండవలెను.

మధుమూత్రమునందు ఆహారవిషయమున శ్రద్ధ తీసికొనవలయును. 3 మొదలు 7 దినములవరకుపవసింపవలెను. తరువాత కర్పనహైద్రజములు లేని ఆహారముల నిచ్చుచు మూత్రమునందలి మధుపదార్థ మెంతతగ్గినదో చూచుచుండవలెను. తరువాత కర్పనహైద్రజాహారములను కొలదిగా చేర్చి తినవలెను. అప్పుడును మూత్రమునందలి మధుపదార్థము పెరుగకుండునట్లు చూడవలెను. దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించునట్టి తవుడు, కాయగూరలు, పండ్లు మొదలగు వానిని ఎక్కువగా తినవలెను. దీనివలన సయితము ధాతుశక్తి వృద్ధియగును. వృక్కము,

పైత్యకోశము— వీనియందలి మాండ్లము తగ్గిపోవును. మలబద్ధకములేకుండునట్లు చూడవలెను. మూత్రరక్తమునందు మాంసము, కోడిగుడ్డు మొదలగు ఆహారములను మానివేయవలెను. మల, మూత్ర, స్వేదములను వెలువరించునట్టి యాహారములనే తినవలెను.

స్కర్ద్వి, రిక్తెట్సు, ఆమ్లాహరివిషము, క్షృణు హైద్రజవిషము— వీనియందెల్ల ఆహారమునందలి మార్పువలన నెక్కువనుగుణము గల్గును. కాయగూరలను, ముఖ్యముగా ఆకుగూరలను తినుట వలన నీవ్యాధులు కుదురును.

మేదోవృద్ధియందు చక్కెర, పిండిపదార్థములు, శ్రోవ్యపదార్థములు బాత్తుగా మానివేయవలెను. వ్యాయామము బాగుగా చేయవలెను.

ఉపదంశమునకు దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించి, రక్తమును శుద్ధిచేసి, ధాతుశక్తిని పెంచవలెను. దీనికి ఆదిత్యవేటికాస్నానము లద్భుతముగా పనిచేయును. ఉపవాసములును ఫలాహారములును ఎక్కువ మేలుచేయును.

చలిజ్వరమునందు మలమూత్రములుగాను, స్వేదముగాను దేహమునందలి మాలిన్యమును వెలువరించి రక్తమును శుద్ధిచేయవలెను. జలచికిత్సవలన జ్వరమును తగ్గింపవలెను. మృదుమర్దనము వలన వెన్నపామునందలి స్థితస్థావకగుణమును వృద్ధిచేయవలెను.

ప్రకృతి - బెజవాడ.

రోగము యొక్క ఉత్తరదశ (Prognosis): రోగము సులువుగా నయమగు స్థితికి మంచి ఉత్తరదశయనియు, మూత్రోత్తము, ఆమ్లపిత్త

ము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులయందు రోగ నివారణముగట మిక్కిలికష్టముగాన దీనికి చెమ ఉత్తరదశ యనియు పేరు.

ప్రశ్నలు

1. జ్వరలక్షణములను వివరించి ఒకరోగికి జ్వరము కలదని నిరూపించుటకు తగినవిధానముల పేర్కొనవలెను.
2. చలిజ్వరముయొక్క వివిధదశలను, లక్షణములను పేర్కొనునది.
3. మశూచికలక్షణముల పేర్కొనుము - దీని నాపుటకు నేటివారు చేయు వాద మేమి?
4. తత్త్వమునందు గలిగిన తరుణవ్యాధులకు సామాన్యమగు స్వాభావికచికిత్సలను పేర్కొనుము. మందువైద్యులతో మన కెంత సంబంధ ముండవలెను?
5. చికిత్సచేయుటలో ప్రక్రియ లెక్కువ కాకుండుటకు మన మేమి చేయవలెను?

6. మలవిషమను రోగముయొక్క లక్షణముల వివరించుము.
 7. క్షయరోగము, దానిచికిత్సను వివరించుము.
 8. రిక్టెట్సుయొక్క లక్షణములను తెలుపుము.
 9. దేహతత్త్వమునందు కలుగు కాలికవ్యాధులకు సామాన్యచికిత్స యేమి?
 10. మధుమూత్రమునకు చికిత్స యెట్లు చేయవలెను?
- కాగితమునకు ఒకపైపుననే వ్రాయవలెను. పాఠసంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను. ప్రతికాగితముమీద పరుస సంఖ్య ఉండవలెను. అన్ని కాగితములను కలిపి గుండు నూదితో కట్టవలెను: లేదా దారము కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

2 వ పాఠము

ప్రత్యేక వ్యాధులు - వాని చికిత్స

మలబద్ధకము

“నర్వేరోగాః మలవశాః” అని వాగ్భటసూక్తి. మానవులను పీడించు లెక్కలేనన్ని వ్యాధులకును మూలమైన దీ మలబద్ధకము. దీనివలననే నొప్పులు, తీపులు, సలుపులు, పోట్లు, మంటలు నేగాక దాదాపు అన్నిరోగములును పుట్టుచున్నవి. ప్రపంచకమునందలి వ్యాధిపీడితులలో మలబద్ధకమువలన బాధపడువారి సంఖ్యయే అన్నియితరరోగములచే పీడింపబడువారి సంఖ్యకన్న నెక్కువగా నుండును. దేహ మొక కొలిమి. (Furnace) కొలిమికివలెనే మన దేహమునకును పొగ పోవుటకు మార్గ ముండవలయును. లేని యెడల కొలిమి పొగచే నావరింపబడి తిన్నగా మండదు. కరుగవలసిన లోహములు తిన్నగా కరగవు. అట్లే దేహమునందలి ఆహారము పచనము అయిన తరువాత మలము సక్రిమముగా వెడలనిచో తిరుగ తినిపదార్థములు సరిగజ్జీర్ణము కాకుండును. మలములు దేహమున నిలిచిపోయి కాలి, కుళ్ళి, మురుగెత్తి, దుర్వాయువును గలిగించును. అవిరక్తములో చేరి బలమును, మెదడులో చేరి తెలివిని చెఱుచును. తరువాత మరణమును గలుగును. ప్రకృతిచికిత్సకుడు తనవద్దకు వచ్చు ప్రతిరోగిని కొద్దియో గొప్పయో మలబద్ధకముండునని యెఱుగును. అనేకులు తమకు మలబద్ధక మున్నదనియే యెరుగరు. వారు తమకు దినమున కొకతూరి విరేచన మగుచున్నదిగాన

మలబద్ధకము లేదనుకొందురు. దినమున కొకతూరి మలమోచన మగుచున్నను, ఇంకను మలము 24 గంటలు అనవసరముగా వారి దేహములో నిలిచియే యుండును. పెద్దప్రేగులలో నది 24 గంటల కాలము మురుగుచు, కుళ్ళుచు, దుర్వాయువులను గలిగించుచు నుండును. మనము తినిన ఆహారము 8-12 గంటలలోపల జీర్ణమై మలము వెడలిపోవలయును. 16 గంటలలో వెడలిపోయినను నిబ్బంది లేదు. అంత కెక్కువకాలము నిలిచియున్నయెడల అది ఆరోగ్యమును చెడకొట్టును. దినమున కొకతూరి విరేచనమగు వారికి 8-16 గంటలలో వెడలవలసిన మలము వెడలక నిలిచినయెడల అది యింకను 24 గంటలవరకు పెద్దప్రేగునందు నిలిచి అనేకరోగములకు కారణమగును. మిచిగానులోని బాటికీక్రో ఆరోగ్య సదనాధిపతులగు జె. హెచ్. కెల్లాగుగారు ఆరోగ్యవంతులకు ఎన్నితూరులు భుజించిన అన్నితూరులు విరేచనమగునని సెలవిచ్చి యున్నారు. ఉదయమున తినినది సాయంత్రమును, సాయంత్రమున తినినది ఉదయమును వారికి వెడలిపోవును.

మలచలన పరీక్ష (Motility test) యని ఒకచిన్న పరీక్ష యున్నది. కూరవసుపో, బాగ్నపాడియో 5, 6 గురిగింజలయెత్తు భోజనానంతరము మ్రింగి ఆ రంగు విరేచనములో నెప్పుడు కాన్పించునో కనిపెట్టియుండవలెను. ఆమధ్యకాలము మలచలన కాలము అనబడును. ఇట్లు మనము తినిన పదా

ము జేహమునుండి వెడలి పోవుట కెన్ని
గంటలు పట్టినో తెలియగలదు. అట్లు మనము
తెలిసిన ఆహారశ్రేణుము 16 మొదలు 24 గంటల
కాలములోగా వెడలిపోవనియెడల మలబద్ధక
మున్నదని గ్రహింపవలెను. ఆ రంగు తరువాత
వెన్నతూకులవరకు కాన్పించుచుండునో గుర్తిం
చుకొనవలెను. అటు లెన్నిగంటలవరకు ఆరంగు
కాన్పించుచుండునో అన్నిగంటలవరకు మలము
పేగులలో ఆటంకపెట్టబడి నిలచియున్నదని
గ్రహింపవలెను

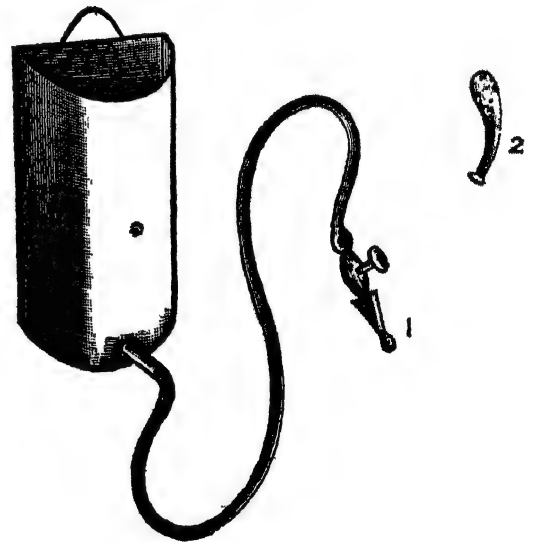
మలబద్ధకము మూడురకములు: 1 ప్రేగులయందు
తీవ్ర జలము లేక గలుగునట్టిది; హీనబల మన
ందును. ప్రేగులు లావై జారి యున్నప్పు డిది కలు
గును. 2 ప్రేగులయందు ఈడ్పు గలుగుటచేత
మలము జారకుండును. దీనికి సంకోచక మనిపేరు.
3 ప్రేగులయందు కాయలు, కంతులు, గ్రంధులు
మంటలు మొదలగునవి యుండి మలమున
కాటంకము గల్గించిన అది నిరోధక మనబడును.
కెట్టివానియందు బిస్మత్ (Bismuth) నిచ్చి
ఎక్స్రే (X-ray) పరీక్ష చేసినయెడల నేభాగ
మున నెట్టి ఆటంకము గలదో తెలియగలదు.

కఠినములగు మలబద్ధకములందు యెనిమా బా
గుగా పనిచేయును. ఎనిమా వాడు నట్టి విధము
ముందు వివరింపబడును. కాని ఎనిమావలననే
మలబద్ధకము పూర్తిగా నయము కాదు. ఆహార
విహారములయందును, అలవాటులయందును
మార్పులు చేయుట వలననే యిది కుదురును.
తవుడుతోగూడిన ధాన్యములు, కూరగాయలు,
ఆకుకూరలు, అత్తిపండ్లు, నారింజ, దాక్షిణ్య,
బెల్లాయి, కమల, ఆలబఖారా, జలదారు,
లేగు మొదలగునవి తినుటవలన మలబద్ధకము
పోవును. వైషదార్థములు ప్రేగులయందలి

కదలికను నెక్కువచేయును. అగర్ (Agar)
అనుదాని వాడుకవలన మలబద్ధకము పోవును.
తవుడునందు పోషకద్రవ్యములు తక్కువగా
నున్నవి కాని మలబద్ధకమును పోగొట్టుటలో
నది బాగుగా పనిచేయును. ప్రతిదినము భోజనము
చేయుటకు పూర్వము 1, 2 లోటాలవేడినీటిని
త్రాగుచుండుట వలనను మలబద్ధకము అంత
రించును. పొట్టపై పెద్ద ప్రేగువెంట సవ్యముగా
(Clockwise) మర్దన చేయుటయును మంచిదే.
జల, సూర్యకిరణాది చికిత్సలవలనను మలబద్ధ
కము పోవును. అది ముస్ముందు వివరింపబడును.
ఆహారశాస్త్రమునకు సంబంధించిన పాఠములు
వ్రాసినప్పుడు మలమోచకములగు ఆహారముల
వివరింతును.

ఎనిమాచేయు విధము

ఆసనముగుండ పెద్ద ప్రేగులోనికి నీరు నెక్కిం
చుటకు యెనిమా ఒక పనిముట్టు. త్వరగా మల
మును వెడలించుటకు దీనికి సాటియైన విధా



నము ఇంకొకటి లేదు. దీనిని సక్రమముగా చేయ
వలెను. రోగి పండుకొను రీతినిబట్టి దీనిప్రయో

ప్రతి గృహ వైద్యము.

జనముండును. రోగి కుడిచేతిమీద ఒత్తిగలిపరుండవలెను. ఎనిమాడబ్బా 4, 5 అడుగులయెత్తున కట్టవలెను. డబ్బాలో పోసిననీరు ఎత్తునుండి వచ్చును గాన బరువుగా నుండును గాన రోగి యొక్క పెద్దప్రేగు పైభాగమువరకును ఈ నీరు చేరును.

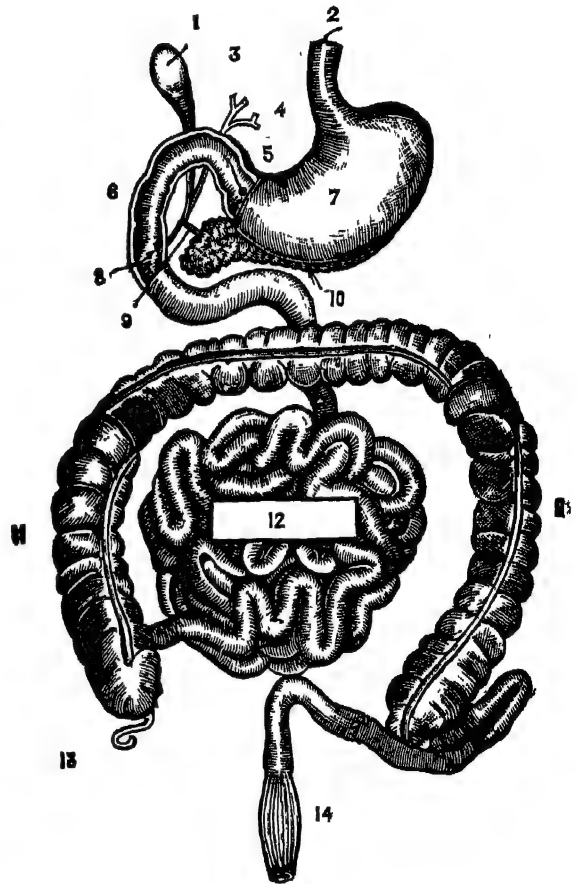
మొదట 2 పైంటుల అనగా 1 శేరు నులివెచ్చని నీటిని నెమ్మదిగా ప్రేగులలోనికి పోనియవలెను. మొదట వెంటనే విరేచనము కానుండుబాధ కలిగినయెడల నీటిప్రవాహము నప్పటి కాపవలెను. తరువాత తిరిగి పోనియవలెను. ఆనీటిని కడుపులో 10, 15 నిమిషములు నిలువ యుంచి అటునిటు తిరుగవలెను. ఇట్లు ప్రతిఉదయమునుగాని, ప్రతి సాయంత్రమునుగాని 1 వారము దినములు చేయుచు, నీలోపున యుక్తమగు పథ్యము తినుచుండవలెను. ఎనిమా అలవాటుగను, యా నజ్జీవమును వాడవలసిన ఉపకరణమును కాగూడదు.

జీర్ణాశయ వ్యాధులు

అనేక వ్యాధులను కలిపి అజీర్ణమందుము. ఉదరమునందు సచ్చిగానుండుట, జీర్ణకోశముగాని ప్రేగులుగాని ఉబ్బియుండుట, గుండెలో మంట, పులి త్రేనుపులు, త్రేనుపులు, నాలుకమీదమందముగా పాచి చేరుట, నోరు దుర్వాసన గలిగియుండుట, నోటిపూత, తలనొప్పి, మలబద్ధకము, అతిసారము, గ్రహణి, అస్వస్థత - యీలక్షణములన్నియు అజీర్ణమునందుండును.

తరుణ మగు జీర్ణాశయ దాహము (acute gastritis): ఆహారమునందలి పొరపాట్లవలన జీర్ణాశయమునకు లోపలనుండు ఆమత్వమునందు మంటలు గలుగును.

కాలిక మగు జీర్ణాశయ దాహము : అందు నెక్కువగా స్త్రీవృద్ధము గలుగును. జాతర రసము యొక్క స్వభావమునందు మార్పులు గలుగును. జీర్ణకోశకండరములు బలహీన మగును. ఆమత్వము మొద్దుబారును. అజీర్ణమునకుండు లక్షణములే దీనికిగూడ నుండును. పై పొట్ట పచ్చిగా నుండుటయు, నొప్పియు నుండును. వికారము, వాంతలు, చిక్కిపోవుట యీ లక్షణములుగూడ నుండును.



జీర్ణాశయమందు పుండు (Gastric ulcer): జీర్ణాశయమునందు ఆమత్వము లేకుండపోవును. జీర్ణాశయమునందు పుండు గలిగినప్పుడు భరింపరానంత బాధయు, పోట్లను గలుగును. ఆకలి యైనప్పు డిది గలుగును. భోజనమునకు తరు

వాత 1, 2 గంటలవరకును ఈ బాధ తీవ్రముగానుండి ఆహారము వాంతియైనంతనే తగ్గిపోవును. ఆ వాంతిలో రక్తపుజీర లుండును. విరేచనము నందుగూడ నిట్టి నేతురుజీర లుండును.

ఆంత్రములమునపుండు : (Duodenal Ulcer) ఆంత్రముయొక్క మూలమున ఒక పుండు గలుగును. ఇదియును జీర్ణాశయమునందలి పుండువలెనే యుండును. పై పొట్టయందు బాధ కుడివైపున నుండును.

జీర్ణాశయవ్రణము : (Gastric cancer) ప్రమాదకరమగు మాలిన్యములు జీర్ణాశయముయొక్క భాతువులను తనివేయుచుండును. 40 సంవత్సరములు పై ఒడినవారి కిది గలుగును. వీరికి జీర్ణాశయమునందు ఎడతెగనిబాధయు మంటయు నుండును. ఆహారము తినినకొలదిని ఈ బాధ యెక్కువగుచుండును. వెంటనే చికిత్స చేయకున్న ప్రమాదము గలుగును.

ఆంత్రవ్యాధులు

అతిసారము : ఇది యొకవ్యాధిగాదు, ఒకానొక వ్యాధి కిది చిహ్నము. ఇందు పలుచని మలము అనేకతూరులు అగును.

ఆంత్రశూల : ఆంత్రములయొక్క కండరములయందు ఈడ్పు గలుగును. ఉదరముయొక్క మధ్యభాగమున మెలివేసినట్లు అకస్మాత్తుగా భరింపరాని బాధ గలుగును.

ఆంత్రరసములయందును, కండరములయందును రోగము : ఉదరముయొక్క దిగువభాగమున, భోజనమైన తరువాత 2 గంటల మొదలు 6 గంటలలోపల భరింపరాని బాధ గలుగును.

మలాలశయదాహము (colitis) : పెద్ద ప్రేగునందు కాలికమగు మంటలుండును. ఇది మలబద్ధకమువలన గలుగును. విరేచనమగు నప్పుడు బాధ గలుగును. పెద్దప్రేగు ముట్టుకొనుటకు వీలుగానంత పచ్చిగా నుండును. మలము నందు శ్లేష్మము చేరియుండును. మలము శ్లేష్మముచే కప్పబడియు నుండును.

తరుణమగు ఆమాశయవ్రణము : (acute appendicitis) : క్రిమికయందు తరుణమగు మంటలుండును. రక్తాభివ్యందముతో గూడికాని పుండుతో గూడికాని క్రుళ్లుతో గూడికాని, చీముగల్గిగాని యిట్టి దాహముండును. మొదట ఉదరముయొక్క మధ్యభాగమున తిమ్మిరితో గూడిన మంటలతో అకస్మాత్తుగా ఆరంభమై తరువాత ఆ బాధ కుడివైపున దిగువగా తేలును. అది పచ్చిపుండువలె తగులుటకు వీలుగా నుండును. వికారము, వాంతులు, జ్వరమును ఉండును. మలబద్ధకము తప్పకుండ నుండును. తీవ్రవ్యాధులందు ఆంత్రవేష్టనము Peritoneum నందును నిట్టి దాహము గలుగును.

కాలికమగు ఆమాశయవ్రణము : తరుణవ్యాధివంటి లక్షణములనే గలిగియుండును. ఇది తరుణవ్యాధి ముదిరిన తరువాత నేర్పడును. వీరికి మూలకారణము మలబద్ధకమే.

గ్రహణి : పెద్దప్రేగునందలి ఆమత్వచమున మంటలును, దాహమును గలుగును. అకస్మాత్తుగా నీవ్యాధి వేడితోగూడి ఆరంభమగును. అప్పుడు ఉదరమునందు నొప్పియు, భేదులు నుండును. అనేకతూరులు భేదికి పోవలినట్లు తోచుచుండును. పెద్దప్రేగు పచ్చిగా నుండును.

మూల వ్యాధి : ఆసనమునందలి సిరలయందలి మాలిన్యములు చేరి అవి లావెక్కును. వానిని కదలించునట్టి కండరములు తిన్నగా పనిచేయవు. అందువలన నచటి మాలిన్యములు పైకి పోయి శుద్ధిబొందక అచటనే నిలిచిపోవును. ఈస్థితికి కారణము మలబద్ధకము. స్త్రీలయందు గర్భధారణము వలనను నిట్టిస్థితి తాత్కాలికముగ గలుగును. మలము వచ్చినట్లుండుట, తేలికగా రాక ముక్కి విరేచనము చేయ ప్రయత్నించినప్పుడు రక్తము వెడలును. ఆసనమును పరీక్షించినప్పుడు మెత్తని స్పంజివంటి, యెర్రని, నల్లనికాయలు ఆసనము నుండి బయటికి పొడుచుకొనివచ్చును. ఆసనము లోపలను నిట్టికాయ లుండును.

మూల వ్యాధి కి చికిత్స : మూలవ్యాధికి మందు ఆసనమును వెడల్పుచేయుటయే. ఆవిధానము ముందు వివరింపబడును. ఆహారమువలనను, యెనిమావలనను, మలబద్ధకమును పోగొట్టుకొనవలెను.

జీర్ణాశయ, ఆంత్రవ్యాధులకు చికిత్స

మలబద్ధకమున్నప్పుడెల్ల ముందు మలబద్ధకమును పోగొట్టవలెను. జీర్ణాశయ వ్యాధులయందును, ఆంత్రవ్యాధులందును, ఆహారమును సరిచేయుట అనగా యుక్తమగు ఆహారమునే తినవలెను. స్వల్పకాలపు ఉపవాసమును, అందుమీద రస యుతములగు ఫలములును, అటుమీదట మృదువగు ఆహారమును తినుటవలన జీర్ణక్రియ బాగు పడును. అతిసారము లందెల్ల చల్లనినీటిని త్రాగించుచు, ఆహారమును మానివేసి, యెనిమా తరుచుగా చేయుచుండవలెను. లింగస్నానములను చచ్చీటితో చేయుట, నీలినీసాలోని నీటిని

మందువలె దినమునకు 6,8 తూరులు తేవకు అర బొన్నచొప్పన పుచ్చుకొనుట వలనను నిది కుదురును.

తిన్నగా చికిత్స చేసినయెడల పై వ్యాధులన్నియు సులువుగనే కుదురును. జీర్ణకోశమునందును, ప్రేగులయందును వ్రణ మున్నప్పుడును, పెద్ద ప్రేగునందు వ్రణ మున్నప్పుడుమాత్రము వ్యాధి కుదురుట నిజముగా కష్టమే.

పై త్యకోశ వ్యాధుల లక్షణములు - పచ్చకామిల : పైత్యకోశమునుండియు, చేదు కట్టునందును ఊరునట్టి పైత్యరసము క్రమముగా ప్రవహింపక నిరోధింపబడినప్పు డిట్టి లక్షణములు గలుగును. ఇది యొక స్వతంత్రమగు వ్యాధిగాక ఒకానొక రోగస్థితివలన నేర్పడు నొకదశ. పైత్యరసము జీర్ణాదిక్రియలకు క్రమముగా వినియోగపడక రక్తాది ధాతువులలో చేరుటవలన దేహమున కంతటికిని విలక్షణమగు నొక పచ్చని రంగు గలుగును. కనుగుడ్లు, చర్మము, గోళ్లు, పచ్చనిరంగు గల వగును. అగ్నిమాంద్యమును, మలబద్ధకమును దీనికి తోడుగ నుండియే తీరును. విరేచనము తెల్లగను, వాసనతో గూడియు నుండును. మూత్రమునందు పైత్యరసము చేరి యుండును గాన నదియును పచ్చబడును. వాంతులు, నాడి వడిగా కొట్టుకొనుట, ఒక్కొక్కప్పుడు సంధియు నుండును.

ఇవిగాక పిత్తజములగు కుంభకామిల, రక్త పిత్తము, హలీమకాది వ్యాధులు గలవు. ఇవి యన్నియు పైత్యకోశమునందలి క్రమము తప్పుట వలననే గలుగును. వీనియందెల్ల దాదాపు కామిలా లక్షణములే యుండును. అన్నిటియందును పైత్యకోశము ఉబ్బిగాని, గట్టిపడిగాని యుండును,

ప్రతి గృహ వైద్యము.

పైత్యకోశవ్యాధులకు చికిత్స :
జ్వరము, అంత్రవ్యాధులకువలెనే చికిత్స చేయవలెను. దేహమునుండి పైత్యరసమును వెలువరించుటకై, వేడినీరు త్రాగి వమనమునుగలిగించుట, దేహమునకు స్వేదమును గలిగించుటకై నీలి ఆదిత్య టేటికాన్నానములు నీలివర్ణమును యక్ష్మత్తుపై కేంద్రీకరించుట మొదలగు క్రియలను చేయవలెను. నీలి వర్ణోదకమును లోనికి త్రాగుటయును మంచిది. ఉదరమునకు మృదువగు మర్దనచేయుట, చప్పటితోకటిన్నానముచేయుట, మంచిది. పచ్చకామిల, పసరుచేరుట నులువుగా నయ మగును. మిగత వ్యాధులు నయమగుట సంశయాస్పదమే.

శ్వాసాశయ వ్యాధులు

తరుణమగుకాన : పెద్ద శ్వాసనాళము, మధ్యరకపు శ్వాసనాళమునందు, దాహము గలుగుటచేత ముక్కువెంట శ్లేష్మరా నారంభించును. చలియుండును. తొమ్మిటముకయొక్క పైభాగమున, రొమ్మముకలోపలను నొప్పియు, దగ్గును ఉండును. పెద్ద వాయునాళములపై పైత్యకోశ నుంచి చూచిన నెండినట్లును అందులోపల తడి యున్నట్లును మనకు తెలియును

కాలికమగుకాన : ఆ శ్వాసనాళములందే దాహముండును. కాని బాధచాల తగ్గియుండును.

కానసంబంధమగుఉబ్బసము : వాయునాళములందు ఈడ్పును వానికి లోపల నుండు ఆమత్వచము (శ్లేష్మపుపొర) నందు వాపును నుండును. శ్వాసకు ఆటంకము గలిగి మిక్కిలి శ్రమపడినగాని శ్వాస క్రిందికి మీదికిని నడువదు. అప్పుడు ఊపిరి ఆడదు. కాళ్లు నేతులు

చల్లపడును. దేహ మంతయు చెమ్మటపోయున నాడి బలహీనముగాను వడిగాను కొట్టుకొనున ఉడయములందు మిక్కిలి బాధతోగూడిన పొదగ్గు ఆరంభమై, క్రమక్రమముగా పలుచబు తరువాత గుండ్రని కుదపలతో గూడిన కశమ వెడలిపోవును.

శ్వాసనాళికాదాహము : చిన్నవాయునాళికలయందును, వాయుగోళములయందున దాహము గలుగును. జ్వరమును, శ్వాసనిరోధమును, రొమ్ములో నొప్పియు, కుల్లినకశముతో గూడినదగ్గును వేగముతో గూడిన శ్వాసయు నుండును. శ్వాస పీల్చునప్పుడు గుఱక వినిపించును.

శ్వాసాశయముల అరలందు దాహము (Lobar pneumonia): శ్వాసాశయములలోపలి అరలయందు ఒకదానియందుగాని యెక్కువ వానియందుగాని మాలిన్యములు చేరి కుల్లినప్పు డిది గలుగును. ఇది అకస్మాత్తుగా నీ క్రింది లక్షణములతో గూడి కాన్పించును. చలి, పెద్ద జ్వరము, రొమ్ములలో నొప్పి, మిక్కిలి శ్రమతో గూడిన శ్వాస, బాధతో గూడిన దగ్గునందు నెత్తురుతో గూడిన గట్టికఫము నుండును. ముఖ ముబ్బియుండును. రోగగ్రస్తమగు వైపుననే రోగి పరుండుట కిష్టపడును. మొదటి దశలో, రోగగ్రస్తమగు భాగమున రొమ్ముయొక్క కదలిక తగ్గియుండును. శ్వాసధ్వను లెక్కువగా నుండి, ప్రతిధ్వనులు తగ్గియుండును. రెండవ దశలో మాంద్యము ఎక్కువగును. శ్వాసనిరోధముతో గూడియుండును. ఏచోట చలనము తగ్గియుండునో ఆచోటునందలి శ్వాసాయువు అరలన్నియు రోగగ్రస్తమైనవని గ్రహింపవలెను. ఈవ్యాధి 5, 7, 9 వ దినములందు సా

మాన్యముగా ముగింపునకు వచ్చును. తరువాత చాల అరుదుగా మాత్రమే అది ముగియును. తరుణమగు పుష్ప సదాహము : శ్వాసాశయములకు వెలుపలి ఆవరణగను, ఉరమునకు లోపలి ఆవరణగను నేర్పడిన రసి పొరయందు తరుణమగు దాహము గలుగును. బాధలు అకస్మాత్తుగా ఆరంభమగును. రొమ్మనందు దిగువభాగమున తీవ్రమగు బాధ లారంభమగును. చలియును తరువాత తీవ్రమగు జ్వరమును గలుగును. శ్వాస పీల్చినప్పుడు మిక్కిలి బాధలు గలుగును. అందువలన శ్వాస కఠినముగను, బాధతోడను గూడియుండును. దగ్గు పొడిగా నుండును. మొదటిదశలో రోగగ్రస్తమైన భాగమున కదలిక తక్కువగా నుండును. లోపల రాపిడి యున్నట్లు ధ్వని వినిపించును రెండవ దశలో, లోపలి అవకాశములు ఉబ్బును. హృదయముయొక్క స్థానము మారును. రోగి పరున్న వైపునకు హృదయము జారుచున్నట్లు కాన్పించును.

ఇవిగాక యింకను అరుదుగా కాన్పించు నితర శ్వాసాశయవ్యాధులును గలుగును. ఏ వైద్యగ్రంథమునుండియైనను వాని లక్షణములను గ్రహింపవచ్చును.

శ్వాసాశయవ్యాధులకు చికిత్స : ప్రకృతి చికిత్సకునకు తరుణవ్యాధులన్నియు ఒకేవిధమగుచికిత్సతో కుదురునని తెలియును. ఏ రోగమొచ్చుట పుట్టినను, ఎట్టి స్వభావము గలదైనను నిదివరకు ౬ వ పాఠములో చెప్పినట్లు తరుణ రోగచికిత్సలచేతనే కుదురును. రొమ్ముపైన దీర్ఘకాలము చేసిన వేడినీటికాఫడము వలనను, వెన్నుపైన పైభాగమున చేసిన శీతలోపచారములవలనను మిక్కిలి మేలు గలుగును. శ్వాసా

శయములందు చేరినమాలిన్యములు వెడలిపోవును. ముందు పాఠములలో రొమ్మను విరిచేయుటకును, వెన్నుపూసలను సరిచేయుటకును కొన్ని వ్యాయామములు వివరింపబడును. వానివలన శ్వాసాశయవ్యాధులు నివారణమగును. వానిని అవలంబింపవలెను.

కాన, శ్వాసాశయజ్వరము, శ్వాసాశయములందు కఫము చేరుట, మాలిన్యములుచేరుట మొదలగువానియందు శ్వాసాశయములందలి రక్తపు పోటును తగ్గించుటకు ప్రయత్నింపవలెను. కాళ్లు సేతులు వేడినీటితో కాచుట; ధారాళమగు గాలిని పీల్చుట, యెండలో తిరుగుట, పరుండుట, కూర్చుండుట, శ్వాసాశయవ్యాయామములు చేయుటవలనను, కుదురును. ఆదిత్య పేటికాస్నానములు మిక్కిలి అద్భుతముగా పనిచేయును. వెన్నుపాముమీదను ఊదారంగును కేంద్రీకరించుటవలనను మేలు కలుగును.

సంధులయందును, కండరములందును గలుగువ్యాధులు

తరుణమగు సంధిదాహము : సంధి క్షీలునకు చుట్టునుండు లోపలిపొరయందుదాహము గలుగును. క్షీలు కదల్చినప్పుడు నొప్పిగలుగును. ఆ భాగము వాచినట్లును. లోపల చీము చేరినట్లును తాకిచూచిన తెలియగలదు. స్వేదబంధము (చెమట పోయుటకుగాను వేయు గొంగళిచుట్ట) మరల కేంద్రీకరణమువలన నిది సులువుగా కుదురును. ఆరగా ఆరగా ఒండు మట్టి కట్టుటవలనను నిది కుదురును. మర్దనము, చలనము, వ్యాయామములవలనను నిది కుదురును.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము.

చచ్చు : కండరములయందు సంపూర్ణము గానో, కొలదిగానో, స్థితస్థాపకగుణము తగ్గినప్పుడును నాడులందలి దోషమువల్లను గల్గును.

ఆత్మవేటికా స్నానమువలన దేహమునందలి క్షయమును బాగుపరచి ఆచచ్చుపడిన భాగముల యొక్క క్రియను బాగుపరచుటవలనను, చెడి పోయిన భాగముమీద మట్టిపట్టీలు వేయుట, వర్ణకేంద్రీకరణమువలన ఆ ప్రదేశమునందు ఉద్దీ పనపరచుటవలనను కుదురును.

హృదయకోశవ్యాధులు

హృత్కోశదాహము (Acute Pericarditis): హృదయమున కావరణగా నేర్పడిన రసిపోరయందు తరుణమగు దాహము గలుగును. హృదయముమీద కొద్ది బాధ యుండును. హృదయధ్వనులు బలహీనముగా నుండును. అస్పష్టముగా నుండును. కాలికమగు హృత్కోశదాహము నెకు లక్షణము లిట్లే యుండును. రసిపోరయందు ద్రవము నిండియుండవచ్చును.

హృదయకండరదాహము (Acute Myocarditis): హృదయకోశమునకు సంబంధించిన కండరములు బలహీన మగును. హృదయమునందు నొప్పి, శ్వాసావరోధము, జ్వరము బలక్షయము నుండును. హృదయచలనము బలహీనముగా నుండును. హృదయధ్వనులు దుర్బలముగా నుండును. ధ్వనులమధ్య నెక్కువకాలము విరామముండును. కాలికమగు హృదయకండరదాహము నందు లక్షణము లివియే ఉండును. ధాతువుల సాంకర్యముండును. చిరకాలమునుండి హృదయమునందు చేరినమాలిన్యములవలన నిది గలుగును. గుండెదడ, శ్వాసావరోధము, గుండెనొప్పి;

బలహీనమై, క్రమరహితమైన, వేగమగు నాడియు నుండును.

గుండె శూల (హృదయవేధ-(Angina Pectoris): హృదయకండరములందు గలుగు తరుణమగు నీడ్పువలన నిది గలుగును. ఇది హృదయమునందు కాలికమైన రోగపదార్థము వలన గలుగును. నొప్పి గుండెలో నారంభమై యెడమచేతివరకు నుండును. గుండెలలో భరింపరాని బాధ గలుగును. ఊపిరి బిగబట్టి ప్రాణము అప్పుడు పోవునట్లు తోచును. కొన్ని సెకనులలో, నిమిషములో, నిట్టిబాధ గలిగి ప్రాణము పోవును.

హృదయము యొక్క లోపలి పొరలో దాహము (acute endocarditis): దేహతత్వమునందలివ్యాధుల కిది తోడుగాగాని పర్యవసానముగాగాని గలుగును. రోగలక్షణమును గుండెలలోనే బాధ, శ్వాసావరోధము, బలహీనమై, అక్రమ మగు, తీవ్రమగు నాడియు, హృదయకవాటములందు మర్మరధ్వనులు నుండును.

హృదయవ్యాధుల నిదానము

హృదయవ్యాధులు వామపార్శ్వభారమున్నప్పుడే గలుగును. సైటెస్కోప్తో హృదయరోగములను నిదానము చేయవలెను. సైటెస్కోప్ను ఆరోగ్యవంతుల హృదయముల మీదనుంచి ఆధ్వనిని తరుచు వినుచుండుటవలన ఆరోగ్యవంతులైన హృదయముయొక్క నడక యెట్లుండునో మనకు సులువుగా తెలియును. తరువాత వివిధ రకముల హృదయవ్యాధులున్నవారి హృదయముపై దాని నుంచి వినినపుడు వివిధహృద్రోగములలో హృదయముయొక్క నడక యెట్లుండునో తెలియగలదు. దీనిని తరుచుగా వినుచు

అభ్యాసము చేసుకొనుచుండ వలెను. (5 వ పాఠము చూ.) హృదయముయొక్క అరల యందున్న కవాటములయందు సంఘటనలన్నప్పుడు అవి తిన్నగా పనిచేయక జ్-జ్ అను ధ్వని వినిపించును.

హృద్రోగములకు చికిత్స: తరుణవ్యాధుల కన్నిటికి ఏచికిత్స ౬ వ పాఠములో చెప్పబడియున్నదో ఆచికిత్సవలననే హృత్కోశ దాహము, హృదయకండరదాహము, హృదయపు లోపలిపొరలలోని దాహము మొదలగునన్నియు నయమగును. ప్రమాదకరమగు స్థితులలో రోగికి సంపూర్ణమగు విశ్రాంతి నీయవలెను. ఆదిత్యపేటికాస్నానములు, మర్దన, మృదువగు వ్యాయామము చాల మేలుచేయును. రొమ్మలపైన వేడినీటితో కాచుటవలనను బాధ ఉపశమించును. హృదయమునందలి మాలిన్యములను ఆదిత్యపేటికాస్నానములతో తొలగించుట చాల సులువుగా నుండును.

కాలికమగుహృత్కోశదాహము, హృదయకండరదాహము, హృదయవేధ, హృదయములోపలి పొరలయందలి దాహము మొదలగువ్యాధులయందు హృదయముమీదకు మాలిన్యములు పోకుండునట్లు జాగ్రత్తపడవలెను. పాదములు, చేతులు వేడినీటిలో నుంచుటవలనను, మిక్కిలి సులువుగా జీర్ణమగునదియు, దేహమున కవసరములు తీరునంత తక్కువ పరిమితిగల ఆహారమునే తినుచుండుటవలనను, రక్తముపోటు తగ్గుచుండును. దురలవాటల నన్నిటిని మానవలెను. కాఫీ, టీ, కోకో, పొగాకు, నల్లమందు, త్రాగుడు, మాంసాహారము, కోడిగుడ్డు, చేపలు, మొదలగు ఉద్రేకపదార్థములనెల్ల తినుట మానవలెను. చన్నిటిలో స్నానము చేయుచుండుట

వలన హృదయము గట్టిపడుచుండును. వేడినీటితో నెక్కువ కాలపుస్నానములుగాని కాపులుగాని బలహీనతను గలిగించును. మలబద్ధకమున్నయెడల వరుసగా కొన్నిదినములు ఎనిమా చేయుచుండవలెను.

రోగికి ఒకింతబలము చేకూరినప్పటినుండి, శక్తి కొలది వ్యాయామములు చేయుచుండవలెను. వానివలనను రోగియొక్కబలము వృద్ధిబొందును. దానితో రోగనివారణమగును.

ప్రారంభమున తేలికయగు వ్యాయామములు చేయవలెను. తరువాత, తరువాత ఒకింత యెక్కువ శ్రమగలిగించు వానిని చేయవలెను. బలము వృద్ధిపొందుటతోడనే యింకను నెక్కువ శ్రమ కరములగు వ్యాయామముల జేయవలెను. దేహమునకు అలసటయు, హృదయపు నడక యెక్కువగుటయు, క్రమము తప్పుటయు, ఆయాసము గలుగుటయు, గలిగినయెడల తప్పక వ్యాయామముల మానవలెను. ఏ పరిస్థితియందును దేహపరిశ్రమ ఆటవలె నుండవలెనేగాని, ప్రయాసను గలిగించునదిగా నుండరాదు. వ్యాయామకాలమున ఊపిరి బిగబట్టరాదు. ఊపిరి ధారాశముగా నడచుచుండవలెను.

రోగము యొక్క ఉత్తరదశ (భవిష్యత్తు): సకాలములో చికిత్స ప్రారంభించిన రోగనివారణమగును. గుండెశూల ఉన్న రోగి చాల కాలము బ్రదికిన బ్రదుకవచ్చును. కాని ఆ వ్యాధి సాధారణముగా నయము కాదు. యుక్తమైన ఆహారములనే తినుచు, తరుచుగా ఆదిత్యపేటికలో రంగుకాంతి స్నానములను జేయుచు, శ్రమకరములుగాని పనులనే జేయుచుండునెడల ఆయుర్దాయమును పొడగింపవచ్చును. లేని

యెడల త్వరలోనే ప్రాణమును పోగొట్టుకొనవలసివచ్చును.

మూత్రవ్యాధులు

తరుణమగు మూత్రపిండములోని నాళికలపై ప్రారంభమయించు దాహము (Acute Parenchymatous Nephritis): జ్వరము, వికారము, వాంతులు, మూత్రపిండములపై నన్న నొప్పియు నుండును. నల్లని రంగు గలిగి, సుద్దకట్టుతోగూడి, రక్తపుజీరలుగల మూత్రము చాల స్వల్పమగు పరిమితితో అనేక తూరులు అగుచుండును. ముఖము ఉబ్బును. తరువాత దేహమంతయు సంజూచుచును. రక్తక్షయమును బలహీనతయు నారంభమగును. ఇదేవ్యాధి చిరకాలము చికిత్స చేయక వదిలితిమేని కాలికమగును. దానికిని లక్షణము లిట్లనే యుండును. అగ్నిమాంద్యము, అతిసారము, శ్వాస కఠినము గావచ్చుటయు నుండును. రక్తక్షయము, పాండువును, బలక్షయమును గలుగును. మూత్రపిండములు మూత్రమును వడియగట్టజాలవు. అందువలన రక్తమునందు మూత్రము నిలిచిపోవును.

కాలికమైన మూత్రపిండములయందలి ధాతుసాంకర్యము (Chronic Interstitial Nephritis): మూత్రపిండములయందలి సంధిధాతువు (Connective tissue) ఎక్కువగును. మూత్రపిండముల వైశాల్యము తగ్గును. హృదయదౌర్బల్యమువలనగాని, రక్తపుపోటుఅధికమగుటవలనగాని, రక్తమునందుమాలిన్యములు చేరుటవలనగాని యిది గలుగును. మూత్రపు పరిమితి యెక్కువగును. తెల్లగానుండి సాంద్రత తగ్గియుండును. అనగా తేలికగా నుండును. చర్మము ఆర్పుకొనిపోయి పొడిగా నుండును.

అగ్నిమాంద్యము, తల తిరుగుట, వికారమతలనొప్పియు నుండును. రక్తపుపోటు (Blood Pressure) ఎక్కువగా నుండును. హృదయకండరములు మొద్దుబారియుండును.

శిలామేహము: మూత్రపిండములయందలి స్ఫటికములు చేరుట, నడుములో నొప్పి యుండును. వ్యాయామమువలన వ్యాధి యెక్కువభాదను గలిగించును. ఎక్స్రే (X-Ray) పరీక్షవలన నీ శిలలను కనిపెట్టవచ్చును.

తరుణమగు మూత్రకోశములోని దాహము (Acute Cystitis): మూత్రకోశమయొక్క లోపలిభాగమున నుండు స్లేష్మపుపా (ఆమత్వచము) నందు గలుగు దాహము. చిరజ్వరముతోగూడిన జ్వరము అకస్మాత్తుగా గలుగును. మూత్రము అనేకతూరులు కొద్దికొద్దిగా నగుచుండును. మూత్రకోశముండు భాగము: నన్నని నొప్పి యుండును. మూత్రీకయంద పుండుపై కారము చల్లినట్లు మంట యుండును. మూత్రము ఎర్రగాను, మడ్డిగాను నుండును.

నిదానము: మూత్రపరీక్ష చేయవలెను. వివరములు ముందుపాఠములలో చూడవలెను.

మూత్రవ్యాధులకు చికిత్స

ద్రవరూపములగు మలినములే మూత్రముగా వెడలును. చర్మముగూడ అట్టి మాలిన్యములను చెమ్మటగా వెలువరించును. మూత్రము ద్వారా అట్టి మాలిన్యములను వెలువరింపకష్టమైనప్పుడు చర్మముద్వారా వానిని వెలువరింప బ్రయత్నింపవలెను. ఆదిత్యపేటికా సానముల వలన చర్మమునం దుజ్జీవనము గలిగి చెమ్మట గలుగును. స్వేదబంధము—

ప్రకృతి - బెజవాడ.

అనగా చెమ్మట గలిగించు గొంగళి చుట్టలు, వేడినీటి స్నానములు, అభ్యంగము, దేహమర్దన ముల వలనను చెమ్మట గలుగును. తరుణవ్యాధులలో రోగి కొబ్బరినీరును, మంచినీరును మాత్రమే త్రాగవలెను. కాలికవ్యాధులయందు నారింజ, బత్తాయి, కమలా, అనాస, కిచ్చిలి, సాత్ కూడి, మొదలగు రసముగల పండ్లను, వండిన కాయ గూరలను, ఆకుకూరలను మాత్రము తినవలెను. రోగము తిరుగుముఖము పట్టినతరువాత, మృగగాని, వెన్నతీసిన పాలుగాని యియ్యవచ్చును. మంచినీరు ధారాళముగా త్రాగుట వలన మేలగును.

రోగము యొక్క ఉత్తరదశ : మూత్రకోశమున ప్రాణముగలిగినతప్ప సామాన్యముగా పైవ్యాధులన్నియు సులువుగా కుదురును. రక్తమునందు మూత్రము నిలిచిపోయిన యెడల మనమెన్ని చికిత్సలు చేసినను రోగి బ్రదుకుట అరుదు.

ప్రశ్నలు

౧ భారతీయులలో విరేచన బద్ధకము ప్రధానమగు రోగముగ నేర్పడుటకు హేతు వేమి? భోజనమైన యెన్నిగంటలకు ఆరోగ్యవంతులకు మలమోచన మగును? మలచలన పరీక్షను వివరింపుము.

౨. మలబద్ధకమును నివారించు చికిత్సలను వివరింపుము.

౩. ఎనిమాచేయు విధానమును వ్రాయుము.

౪. జీర్ణాశయప్రాణ మననేమి? దాని లక్షణము లేమి?

౫. మూలవ్యాధికి లక్షణము లేమి? చికిత్స యేమి?


౬. విరేచన బద్ధకమునకు సామాన్యచికిత్స యేమి?

౭. పచ్చకామెల అననేమి? దాని కేమిచికిత్స?

౮. గుండెశూలలక్షణము లేమి? దాని ఉత్తరదశ యెట్లుండును?

౯. తరుణముగు హృదయవ్యాధులకు సామాన్య చికిత్స యేమి?

౧౦. మూత్రవ్యాధులను నిధానము చేయు ఔషధములు? ఉత్తరదశ యెట్లుండును.

 కాగితమునకు ఒకపై పుననే జవాబులు వ్రాయుము. పాఠసంఖ్య, ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలెను. ప్రశ్నకాగితము మీదను వరుససంఖ్య యుండవలెను. ఆన్ని కాగితములను కలిపి గుండుసూదితో గుచ్చవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౮ వ పాఠము

ఆహార శాస్త్రము - ౧ వ భాగము

ప్రకృతిచికిత్సలలో నొక ముఖ్యాంగమగు ఆహారమును గురించి యీ పాఠమున బోధించెదము. అయిక్తమగు ఆహారము, అయిక్తమగు పచన విధానము అనగా వంటచేయురీతి, కృత్రిమమును, అనారోగ్యకరము నగు ఆహారసమ్మేళనము అనగా కలగలుపు మొదలగువానిచే మన ఆహారపువెల యెక్కువగుచున్నదేగాని దేహపోషణ చేయుటలో చాల నిరర్థకమే యగుచున్నది. కొందరు కేవలము పిండిపదార్థమును ఎక్కువగాను కొందరు పప్పుపదార్థములను ఎక్కువగాను కొందరు నీ రెంటిని నెక్కువగాను తినుచున్నారు. అందువలన వారు సోమరిపోతులు, తిండిపోతులు, నిరుత్సాహవంతలు, నిర్వీర్యులు, నిస్తేజస్కులు నగుచున్నారు. కొందరు నానాటికి సీరసించి అకాలమృత్యువువాతం బడుచున్నారు. ఇట్టివారి కెల్ల ప్రకృతివైద్యుడు యిక్తమగు పథ్యమును విధించి ఆరోగ్యమును గలిగించును. అందువలన నతనికి ధనమును కీర్తియు లభించును.

ఎట్టి ఆహారమును దినిన మనము అట్టివార మగుదుము. ప్రాణవంతములును, లేతవియు నగు కూరగాయలను, జీవసత్తలను గలిగి జవసత్వముల నొసంగు ఫలరసములను తినవలయును. అట్లుగాక చచ్చిన శవములతోడను, నిర్వీర్యములగు మరబియ్యము, మైదాపిండి, సగ్గుబియ్యము, మొదలగువానితోను మన ఉదరమును నింపుకొందుమేని మనదేహముకొవ్వెక్కును. దగ్గో, పడిసెమో, అతిసారమో, జ్వరమో యేదో వ్యాధిచే బాధింపబడుచు మాంధ్యము గలిగి నిరుత్సాహము, నీరసము మొదలగునవి గల వారమై భూమికి భారమై యుందుము. మనకే

మనజీవనము దుర్భరముగా నుండును. మోటారు కారునకు గాసోలిన్ (gasoline) ఎటువంటిదో మనదేహమునకు ఆహారము అటువంటిది. మోటారునందు గాసోలిన్ కాలినట్లు మనదేహమున ఆహారము కాలి(పచనమై) దేహమునకు వేడిమిని, నత్తువను నిచ్చును. మరియు దేహమును పెంచును దేహమునందలి కదలికకు అవసరమగు జారుదలను గలిగించును. అందువలన దేహము సుఖముగా తనపనులను చేసికొనుచుండును.

మన యాహారము ౩ పనులను జేయును. ౧ దేహమునకు శక్తి నిచ్చును. ౨ దేహమును పెంచును. ౩ దేహక్రియలను సమపరచును.

మనము తిను ఆహారము అనేకరచులను కలిగి యుండును. అనేకరంగులుగా నుండును. అనేక వాసనలను గలిగియుండును. అనేక పరిమాణములలో నుండును. వాని నన్నిటిని ౬ విలక్షణములగు తరగతులుగా విభజింపవచ్చును. ౧ కర్బును హైద్రజములు ౨ మాంసకృత్తులు ౩ కొవ్వుపదార్థములు ౪ నేందియలవణములు ౫ జీవసత్తులు ౬ పిప్పిపదార్థములు.

కర్బును హైద్రజములు : ఇందు పిండి పదార్థములు, జగురుపదార్థములు, చక్కెర చేరును. వానియందు బొగ్గు (అంగారము carbon) హైద్రజము (Hydrogen) ప్రాణవాయువు చేరి యుండును.

చెరకునుండియు, ఫలములనుండియు, పాలనుండియు, తేనెనుండియు ధాన్యములనుండియు చక్కెర కలుగును. అది మన ముఖయోగించుచున్నాము.

కర్బను హైద్రజములలోపిండిపదార్థములు ప్రధానమైనవి. ధాన్యములయం దెల్ల పిండిపదార్థ ముండును. అన్నము రొట్టె ఇవి పిండిపదార్థములు. పండిన అరటిపండ్లయందును, దుంపకూరలయందును, అరటికాయ మొదలగు వానియందును సీపిండిపదార్థము ఉండును.

పిండిపదార్థములవలన దేహమునకు వేడిమి గలుగును. పనిచేయుటకు అవసరమగు శక్తి గలుగును. మనదేహమునందు గలుగు ప్రతి కదలికకును కొంతశక్తి కావలెను. ఆశక్తి కర్బనుహైద్రజములు కాలుటవలననే గలుగును.

మనదేహముయొక్క కదలికకు అవసరమైనదాని కన్న నెక్కువ కర్బను హైద్రజములు తినినప్పుడవి దేహమునందు కొొప్పుగా నిలిచిపోవును. చక్కెరరూపమైన శేషము పైత్యకోశమునందు నిలిచిపోవును. ఇది దేహమున నిలువయుండి ఉపవాసకాలమున ఆహారముగ ఉపయోగపడును. దేహము కొొవ్వెక్కియున్నవారు కర్బనుహైద్రజములను తగ్గించి తినవలెను. మానవాహారమునందు సగమున కెక్కువభాగ మింకర్బను హైద్రజములే అయియున్నవి. మానవ దేహమునకు అవసరమైన శక్తిలో చాలభాగము ఈ కర్బనుహైద్రజములవలననే లభించుచున్నట్లు తోచుచున్నది. కనుక మానవాహారమున సగమున కెక్కువభాగము కర్బను హైద్రజములుగా నుండవలెను. కొొప్పు పదార్థములును మన దేహమునందు దహనమగును. అవి కాలుటకు అవసరమగు వేడిమి కర్బనుహైద్రజములవలననే లభించును.

మాంసకృత్తులు : దేహమునకు నత్రిజని, భాస్వరము, గంధకములను నొసంగును. ఇంకను కొన్ని పదార్థములను కలుపుకొని దేహమునంధలి కొన్ని నిర్మాణములను (Structures) నా

డులను, కండరములను, గ్రంథులను బలపఱచును. పెరుగునందును, గోధుమపై నుండు పొరయందును, గ్రుడ్డునందలి 'జెన' యందును, మాంసములందును మాంసములందును, పప్పు పదార్థములందును మాంసకృత్తు గలదు. మనదేహమునకు మాంసకృత్తు అవసరమేగాని అది అమితముగా దినిన అపాయము గలిగించును. కర్బనుహైద్రజముల నెక్కువగా తినినయెడల అది దేహమున నిలువయుండును. మాంసకృత్తు నెక్కువగా తినినప్పుడది దేహమున ఆరోగ్యమును స్థితిలో నిలువయుండక క్రొళ్ళి, మురుగెత్తి దుర్వాయువుల గలిగించి దేహమునకు భారభూతమై రోగమును గలిగించును. ప్రపంచమునందలి జాతులం దెల్ల అమెరికనులు విపరీతమగు మాంసకృత్తును తిందురు. వారు విపరీతమగు ఆంత్రవ్యాధులు (ప్రేగులలో జబ్బులు) అతిమూత్రము, ప్రణములు మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడుచున్నారట. వారి దేహమునందలి రక్త మంతయు విషయుతమై యుండును.

కొొప్పు పదార్థములు : అనగా చమురు పదార్థములు. జంతుసంబంధ మగునవియు, వృక్ష సంబంధమగునవియు నని కొొప్పు పదార్థములు రెండురకములు. ప్రతిజంతువునందును ఒక విలక్షణమగు కొొప్పు వుండును. మనము తినినకొొప్పు మనదేహమునందలి ధాతువులయందు నిలువయగును. పిండిపదార్థముల నెక్కువగా తినుటచే నేర్పడు కొొప్పునకును, జంతుసంబంధ మగుగాని వృక్షసంబంధ మగు గాని ఈకొొప్పునకును భేదమున్నది. వరుసగా కొన్ని నెలలు కొొప్పుపదార్థములను తినకున్నను మానవుడు జీవింపగలుగుచున్నట్లు పరిశోధనలవలన రుజువైనది. అందువలన మానవునకు కొొప్పుపదార్థము అంతగా అవసరమైన పదార్థము కాదని తేలి నది.

ప్రతి గృహ వైద్యము.

పూర్వము మానవునకు కొన్నివ్యవధార్థము చాల అవసరమైనవి తలంచుచుండిరి. ఇప్పుడది అబద్ధమని న్యాయమైనది. అయినను మానవుని దేహమునకు పెంపునకు అవసరమగు జీవనత్త (Vitamins) కొందుండునని యరిశోధనలవలన దేలిపడి. అందుచలన తగుమాత్రపు కొన్నివ్యవధార్థములు తినుట మంచిది. అది నేతియందును, కొబ్బరి, పేరుగునగు, నీరుబాదము, ఆక్రోటు మొదలగు వానియందును అమితముగా నున్నది. పండితము రుసం దులను కొన్నివ్యవధార్థములకు ఉపయోగ కర్తవ్యమని కొన్నివ్యవధార్థములు తిని పప్పులు త్రొక్కి జనించును. కనుక తగుమాత్రపు కొన్నివ్యవధార్థములను ఆహారపదార్థములందుండుట మంచిది. కొన్నివ్యవధార్థములను తినిన దేహము లా మెక్కును. పేగులయందు కుళ్ళిపుట్టును. పైత్య రోగము గలుగును. కనుక కొన్నివ్యవధార్థములను మిశ్రముగనే తినవలయును. రొట్టెకు వెన్న తోడుగా వాడుకొనవచ్చును. కొన్నివ్యవధార్థములను కరగించుటకు అవసరమగు వేడిమి రొట్టెయందలి పిండి పదార్థములవలన గలుగును.

సంక్లిష్టా హార లవణములు : మన దేహమున నూటికి గి, ౬ భాగము లిట్టి లవణము లుండును. ఇవి యెముకలయందు ప్రధానముగను, నితర ధాతువులయందు తక్కువగను నుండును. రక్తమునందును, నితరద్రవరూపమగు ధాతువులయందును నివి యుండును. మానవ దేహమునందు ఈక్రింద పేర్కొనబడిన రసాయన ధాతువు లున్నవి:—ప్రాణవాయువు, అంగారము, హైడ్రజము, నత్రీజని, మెగ్నీషియము, లోహము అనగా ఇనుము, దానితో చేరి అయోడిన్, ఫ్లోరిన్, సిలికాన్. మనము నిత్యము తిను నాహారములందు ఈక్రింద పేర్కొనబడిన సేంద్రియ లవణము లుండవలెను:— ఇనుము, సున్నము

పొటాష్, సోడా, మెగ్నీషియా. అయోడిన్ నూటి కొద్దిగా అవసరమేగాని అది మనము ప్రాగు పడవలసిన సామాన్యముగా అవసరమైనంత లభించును. కొన్నిచోట్ల నీటియందు ఈ అయోడిన్ ఉండదు. అట్టిచోట నివసించువారికి గోట్ర జోలు (Goitre) గలుగును.

మన మిట్టి లవణములు గల పదార్థములను తినవలెను. రక్తమునందలి యెరుపును నిలుపుటకు ఇనుము అవసరము. అయినను లోహాది ధాతువులు చేరిన మందులవలన నిది ప్రాప్తి చేసికొనరాదు. ఏలయన, అవి ఖనిజములు. అనగా భూమిలో లభించినవి. అవి సేంద్రియములు. మన రక్తములో కలియక వేరుగా నిలిచిపోవును. మనము తిను ఆహారపదార్థములయందు లోహము సేంద్రియము. ఇది మన దేహమునందు దలిధాతువులలో నులుపుగా గలియును. ఈకారణమువలన దేహమునందు రక్తిక్షయము, వాంఛ వు మొదలగునవి గలిగినప్పుడు లోహములను వాడరాదు. ఇట్టి సేంద్రియ లవణములు ఈక్రింద ఆహారపదార్థములందున్నవి.

ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, తోటకూర, పోన్నె గంటి, చక్కెరవర్తి, భృంగరాజము అనగా గుంట గలగర, కూతురుబుడమ మొదలగు ఆకులు; దోస, దొండ, బీర, పొల్ల, సొర, చిక్కెడు, లేత పంగ మొదలగు కాయలయందును; కార్టో, బీటుదుంప, కంద మొదలగు మండులందును; అరిటి పండ్లు, టామాటోలు, నారింజ, బచ్చాయి, కమలా, పంపరపనన, ఆపిల్ (నీమకేగు) అలుగు ఖర, దాక్షిణ్య, ఖర్జూర మొదలగు వానియందును గలవు. ఇంకను అనేకపదార్థములయందు లోహతో, యింతో యిట్టి సేంద్రియలవణము లున్నవి. దేహమునందున్న లవణములలో నినుము ప్రధాన మైనది. కనుక మనము తిను పదార్థము

అలాగే ఇనుము గల పదార్థములను తినవలెను. పాచిరొగల రక్తమునందు ఎర్రకణములు నిండియుండును. పాచిరొగలను ఆకర్షించు పుట్టి యెక్కువగా తగ్గియుండును. అందువలన పాచి దేహమున ఇనుము తగ్గిపోయియుండును. పాచిరొగలను దేహమునందలి దహన క్రియకు చాల అవసరమై యున్నది. అందువలననే పాచిరొగలకు సరియైన ఆకలి యుండును. దేహమునందు చేరిన మురికియును నహింసించియు వెలువరింపబడకయు నిలిచి యుండును. పాచిరొగలము మూసియుండి, పొయ్యిలో బొగ్గులు ఎక్కువగా చేరియుండిన పొయ్యి ముందు. అట్లే దేహమునందును అగ్ని జ్వలించదు. పాచిరొగలమును దేహమునండి లోహము వెడలి పోవుచునే యుండునుగాన మనము నిత్యమును ఇనుముగల పదార్థములను తినవలెను. ఆరువారములలో మన దేహమునందున్న లోహముంతయు అయిపోవును. స్త్రీలకు పురుషులకన్న నెక్కువ లోహము కావలెను. శిశువులకు నింకను నెక్కువయే కావలెను. పాలు సంపూర్ణ ఆహార మందురు; కాని అందును 'లోహము' లేదు. నారింజపండ్ల విత్తునందుండి బాగుగా నున్నది. కనుక పాలేప్రత్యేకము ఆహారముగా పుచ్చుకొనువారు నారింజరసమునుగూడ పుచ్చుకొనవలెను. లేకున్నవారి దేహమున కవసరమగు లోహము చేకూరదు. శిశువు తాగు తల్లిపాలయందు కావలసిన లోహము గలదు. కనుక తల్లిపాలను త్రాగు శిశువునకు నారింజరసముతో పనియుండును. పోతపాలబిడ్డలకు నారింజరసముగూడ నీయవలెను. లేదా తోట కూరవండివార్చిన నీరో, బీరకాయ వండివార్చిన నీరో, యిట్లు ఏదో కూరవండివార్చిన నీరో, బియ్యపుకడుగునీరో యియవలెను.

లోహధాతువుగల పదార్థములను ప్రజలు ధారాణముగా దినుచుండవలెను. ఈ క్రిందివస్తువుల

యందు ఇను మెక్కువగా గలదు:- గోధుమ, తవుడు, బియ్యపుతవుడు, తోటకూర, చచ్చుకూర, పొన్నగంటికూర, చక్కన రిక్తికూర, చేకూర, సరస్వతి ఆకు, కొయ్యతోటకూర, చిక్కుడు, దంపుడుబియ్యము, పొట్టుతీయ గోధుమపిండి, బొన్నలు, సజ్జలు, యనలు మొదలగు దాస్యములమీద పొట్టు, ఖర్జూర, అత్తి, ఆలబఖరా, లేతముల్లంగి, బొప్పాయి, నారింజ కమలా, బత్తాయి, రేగు, ఆక్రోటు మొదలగునవి నున్నము. మానవ దేహమునందున్న లోహములలో నాలుగింట మూడు పాళ్లు సున్నమే. అది యెముకలకు గట్టిదనము నిచ్చును. పెద్దవారి యెముకలలో సగమునకన్న నెక్కువ భాగము సున్నమే. దొడ్డికాళ్లు, దంతవ్యాధులు ఈసున్నము తక్కువగుటవలననే గలుగును. కండరముల సౌష్ఠ్యమునకు సున్నముగూడ అవసరము. పాలయందు నీ సున్నము చాల యెక్కువగా నుండును. ౧౦౦ తులములపాలలో ఒక దినమునకు సరిపోయిన సున్నమున్నది. ఈసున్నముగల పదార్థములు వానియందున్న సున్నముయొక్క పరిమితినుసరించి యీ క్రిందివరుసలో నుండును:- జున్ను, సారపప్పు, సీమబాదము, చెరుకు పానకము, పెద్దచిక్కుడు, గుడ్డునందలి జెన, ధాన్యములమీది తవుడు, పాలు, చల్ల, ఆలివ్ పండ్లు. జీవన వస్తువులు (విటమినులు): ఇవి కంటికి కానరాని రాసాయనికద్రవ్యములు. వీని రాసాయనిక సమ్మేళన మెట్టిదో యింతవరకును నెవరికిని తెలియదు. అయినను నివి యున్నవనిమాత్రము రూఢియైనది. ఇవి మన పెంపునకు అవసరము. నాడులయందలి ద్రవములు విటమినులనుండియే లభించును. విటమినులు లేని పదార్థములను దినుటవలన నెండు పుట్టును. పెంపు అగిపోవును. మనుష్యులు దిగనాసిల్లుదురు. పాండువు, పక్షవాతము, క్షయ, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, కుష్టు మొదలగు

ప్రకృతి గృహ వైద్యము.

దుర్భరవ్యాధులు గలుగును. నంజు, స్కర్వి, ఎముకల మెత్తదనము గలుగును. విటమినులు లేని పదార్థములు తినినపిల్లలు పెరుగరు; గర్భ ధారణము, పిల్లలుపుట్టుట జరుగదు; తల్లులవద్ద పిల్లలకు కావలసిన పా లుండవు.

మూడుప్రధానరకముల విటమినులు గలవు: కొవ్వునందు కరుగునట్టి ఏ.విటమిను, నీటిలో కరుగునట్టి బి. సి. విటమినులు. ఇందు ఏ.విటమిను తినకున్న కంటివ్యాధులు, ఎముకలవ్యాధులు గలుగును. బి. విటమిను లేకున్న నంజు పుట్టును. సి. విటమిను లేకున్న స్కర్వివ్యాధి గలుగును.

కూరలయందును, పండ్లయందును, ధాన్యముల యందును మాత్రమే యీ విటమిను లుండును. అందువలన ప్రతిదినమును ఆహారపదార్థములను మార్చి తినుచుండవలెను. అట్లుతినిన మనకు కా వలసిన అన్నితరగతుల విటమినులును లభించును. ధాన్యములపైనుండు తవుడునం దీ విటమినులు మిక్కుటముగ నుండును. ఆకుకూరలయందును, దుంపకూరలయందును, కూరగాయలయందును నుండును. నారింజ, నిమ్మ, దాక్షిణ్య, దబ్బు, మొద లగు ఫలములయందును విటమిను లెక్కువగనే యుండును. ప్రతి ఆకుకూరయందును, కొంచెమో గొప్పో పరిమితిగల విటమిను లుండును.

వండుటవలన, వార్పుటవలన, వేయించుటవలన, కాల్చుటవలన, వరుగుచేయుటవలన పదార్థముల యందలి విటమినులు తగ్గిపోవును. అందువలన మనము తిన ఆహారముతో ప్రతిదినమును కొన్ని పండ్లతో, కూరలో పచ్చివికూడ తినుచుండవలెను. దంతములయందు పుష్టిపట్టుట యనువ్యాధి యీ విటమినులు లేకుండుటవలననే కలుగును.

మొలకలెత్తిన ధాన్యములయందును, చిక్కుడు మొదలగు వానియందును విటమిను లుండును. యీస్టు (yeast) నందు నీటిలోకరుగునట్టివిటమిను

లుండును. ఇది నంజును రాకుండ నాపును. ఈ విట మినులు ధాన్యములయొక్క తవుడునందు గలవు. టామెటో (నీమనంగ, రామములగ - అనేపేర మనవారు పిలుతురు) యందు మూడురకముల విటమినులు గలవు.

పిప్పి పదార్థము : ఇందులో దేహమును పోషించు వస్తువు లేవియు లేవు. ఇది మొక్కల స్కంధములలో నుండును. తోటకూరయందలి కాడవలె నుండును. బీరకాయ, పొట్ల, దోస, దొండ, మొదలగు కాయలయందలి పైకండ యందుండును. ధాన్యములపైనుండు తవుడునం దుండును. ఈపదార్థములపై జీర్ణరసములు పని చేయవు. ఈపిప్పి రక్తమాంసములుగా మారదు. కాని ప్రేగులయందు వృద్ధిబొందు శీలీంధ్రములను నశింపజేయును. ఈపిప్పిపదార్థము తినుటవలన ప్రేగులయం దెట్టి యుద్రేకమునుగలుగక, మల విమోచన మగును. అందుకే యీ పిప్పిపదార్థ మును తినవలెను.

ధాన్యములమీద నుండు తవుడే పిప్పిపదార్థముల లో ముఖ్యమైనది. దేహమునందలి మాలిన్య ములను తొలగివేయుటకు తవుడు దైవనిరీతమైన వస్తువుగాతొచుచున్నది. ఈతవుడు తడిసి మెత్త బడి ప్రేగులయం దెట్టి యుద్రేకమును గలిగింపక మలములను తుడిచి వేయును. ప్రేగులయం దున్న పెళుసుదనమును పోగొట్టి మెత్తబడును. ఆహారపదార్థములందు దీనిని చేర్చి తినుటవలన మలముయొక్క పరిమితి యెక్కువై వెలువడి పోవుటకు తగినబరు వుండును. ఇది ప్రేగులయందు ఉద్రేకమును గలిగింపదని యిదివరకే వ్రాసి తిమి గద. ఇది ప్రేగులయందు చక్కలిగింతను పెట్టి అందలిమలమును వెలువరింప అవసరమగు ఉత్సాహమును గలిగించును. మలబద్ధకము గల వారు 2, 3 పెద్దచెమిచాల తవుడును ప్రతిదిన మును తినుటవలన మలబద్ధక మంతరించును.

ప్రకృతి - బెజవాడ.

ఈ క్రింది పదార్థములయందు ఇట్టి పిప్పిపదార్థమును: పొట్టుతీయని గోధుమసిండి, తెల్లగా అరగడంపనట్టియు, మరపట్టంపనట్టియు ముడి చేబియ్యము, పై గోధుమసిండితో చేసిన సేమియా, గ్రాహ్యంపై, చిక్కుడు, కాబేజీ, ఎర్రముల్లంగి (Carrots) కాలీఫ్లవర్, తోట కూర, తోటకూరకాడలు, పందిరి వంకాయ, చక్కనరీకూర, పొన్నగంటికూర, చుక్కకూర, ములగ, కూతురుబుడమ, దోస, దొండ, పొట్ల, బీర, బటానీ, అడవికండ, చెక్కుతీయని బంగాళా దుంప, గుమ్మడికాయ, బూడిదగుమ్మడికాయ, అలుఁఖరా, ఆపిల్స్, చేగు, బేరీపండ్లు, నారింజ కాయలు, అరటిపండ్లు, అత్తిపండ్లు, జలదారు పండ్లు, రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, మొదలగువాని యంచెల్ల మలవిమోచనము చేయు పిప్పిపదార్థమున్నది.

జపాను దేశమున ఆగర్-ఆగర్ అను సముద్రపు మొక్క దొరకును. అదియును విరేచనమునుజూరీ చేయును. అది మందులంగల్లయందు దొరకును. ఈ పాతమునందును, రాబోవు రెండు (9, 10) పాతములందును అత్యంతనవీనములగు ఆహార శాస్త్రనిషయిక పరిశోధనాఫలితముల వ్రాసి యున్నాము. కనుక మా విద్యార్థులీ మూడు (8, 9, 10) పాతములను మిక్కిలి శ్రద్ధగా చదువ వలసియున్నారు.

పూర్వము ఆహారవిషయిక సిద్ధాంతములయందు అనేకులకు అనేకవిధములగు విరుద్ధాభిప్రాయములుండెను. ఇప్పుడవియన్నియు సమసిపోయి సామరస్య మేర్పడినది. ఆసిద్ధాంతములనే యిందు వ్రాయుచున్నాము. వైద్యులకు ఆహారవిషయమున నిర్దిష్టముగు అభిప్రాయములు లేకున్నవి. అందువలన ఆంగ్లవైద్యులు రోగనివారణకు పథ్యము అనవసరమనుచున్నారు. ఆయుర్వేదమునం దేమి చెప్పియున్నను, నేటి ఆయుర్వేద

వైద్యులు రోగమునకు గాక మందురోగకై పథ్యము చేయించుచున్నారు. ఆంగ్లవైద్యులు రోగికి అమితమగు ఆహారము నిచ్చుచున్నారు. తెలివిమాలిన జంతువు లన్నియు రోగమువచ్చినప్పుడు ఉపవసించి తమవ్యాధులను నివారించుకొనుచున్నవి. ఆంగ్లవైద్యుల కింతమాత్రము గూడ తెలియదు!

ప్రశ్నలు

౧ దేహమునందు ఆహారము చేయు ముఖ్యమైన పను లేవి?

౨ ఆహారమును ఎన్నితరగతులుగా విభజింపవచ్చును? అవి యేవి?

౩ కర్బనుహైద్రజములను వివరింపుము. అవి, దేహమున చేయు పని యేమి?

౪ మాంసకృత్తులుగాని, కొవ్వుపదార్థములుగాని యెక్కువగా తినినప్పు డేమి హానిచేయును? ౫ ప్రధానమైన సేంద్రియ లవణముల బేర్కొనుము? అవి యే ఆహార పదార్థములయందు లభించును? ఆహారపదార్థములలోనున్న సేంద్రియ మగు లోహము (ఇనుము) వలన దేహమునకు గలుగు మే లేమి?

౬ సున్నము దేహమున కెట్లు అవసరమై యున్నది? ఇది యే ఆహారపదార్థములందు లభించును. ౭ జీవన తృప్తి (విటమిను) లననేమి? మూడు రకముల విటమినులను బేర్కొని, అవి తినకున్న దేహమునందు ఏమి జరుగునో వివరింపుము.

౮ పిప్పిపదార్థమననేమి? అది యెట్లు ఉపయోగించును?

౯ ధాన్యములమీది తవుడు ఎట్లు దేహమునకుపయోగకర మైనది?

౧౦ ఏ నిలువపదార్థములందు విటమినులు దొరకును? ఆవుపాలతో నేపదార్థమును జోడించి తినవలెను? లేకున్న నేమి లోపముసంభవించును?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము.

౯ వ పాఠము.

ఆహార శాస్త్రము - ౨ వ భాగము

ఆహారములు

ఆహారములు రి రకములు. అందు రి రకముల ఆహారములుమాత్రము మనదేహమున కుపకరించును. మిగత రి రకములు మనకు అవసరములుగావు; అవకారముచేయును. ఉపయోగించునవి: ఫలములయందలిఆహారములు రి రకములు. ౧ సిట్రిక్ అనగా నారింజ, బత్తాయి, కమలా మొదలైన ఫలములనుండి లభించునది. ౨ మాలిక్, అనగా ఆపిల్ (సీమరేగు)నుండి లభించునది. రి టార్టారిక్, అనగా నిమ్మపండ్లనుండి లభించునది. పనికిరానివి: ౧ యాసిటిక్ ఆహారము ఇది వినిగర్ (చిరక) అను పుల్లనిపదార్థముయొక్క సారము. ౨ ఆక్సాలిక్ ఆహారము. దీనిని చెట్లకాడలయందలి రసమునుండి తీయుదురు. ౩ టానిక్ ఆహారము. చెట్ల బెరడునందలి రసమునుండి తయారుచేయుదురు. ౪ బెక్టెరియస్ ఆహారము. ఆకులుతని జీవించు జంతువుల మూత్రమునుండి తయారగును గి బ్యూట్రిక్ ఆహారము. ఇది పశువుల మలమూత్రములనుండి తయారగును. ఇంకను మూత్రాశ్మము మొదలగునవి గలవు. పాలు పులిసినప్పుడు మజ్జిగ తయారగును. ఇది దేహమునకు అవకారముచేయదని తేలినది.

పై న మంచివిగా పేర్కొనబడిన మూడురకముల ఆహారములు ఫలజాతులయందును, చుక్కకూర మొదలగు కొన్ని కూరలయందును లభించును. సిట్రిక్ ఆహారము నారింజ, రేగు, ఆలుబఖారా, జల్దారు మొదలగు వానియందును, మాలిక్ ఆహారము సీమరేగు మొదలగు గట్టిపండ్లయందును నుండును. టార్టారిక్ ఆహారము నిమ్మ, పుల్లదాక్ష

దానిమ్మ మొదలగు మిక్కిలిపుల్లనిపండ్లయందు నుండును పులిరొట్టెలు మొదలగు వానియందు ఈ టార్టారిక్ ఆహారము నమితముగా వేయుదురు. అందువలన మూత్రపిండ దాహము (Nephritis) గలుగును. ఇదేదాక్ష, దానిమ్మ, నిమ్మ మొదలగువానియందుండును గాని అవకారము చేయునంత యెక్కువపరిమితి మనము తినముగాన నదిఅవకారము చేయజాలదు. మాలిక్ ఆహారము ఈ క్రిందిపండ్లయందుండును: ఆపిల్స్, పియర్స్, చిన్నదాక్ష, రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, ద్రాక్ష, పుచ్చటామెటో. ఇట్టిఫలములను ధారాళముగా వాడవచ్చును. దానివలన చాల మేలు గలుగును.

నారింజపండ్లయందు సిట్రిక్ ఆహారమున్నది. నారింజ పండ్లయందలి సిట్రిక్ ఆహారము నూటికి ౬ మొదలు ౯ భాగము లుండును బత్తాయి, నారింజ, కిచ్చిలి, సాతుకుడి, కమలా, సంతా మొదలగు ఫలములందెల్ల సిట్రిక్ ఆహారముండును. ఈ సిట్రిక్ ఆహారము గల ఫలములు ఎంత యెక్కువగా తినినను అవకారము చేయక మేలేచేయుచున్నట్లు రుజువైనది. ఒకరు ఎక్కువగా నారింజఫలములు తినిరి. వారిమూత్రమునందు స్వల్పముగానైనను సిట్రిక్ ఆహారము గాన్పింపలేదు. ఆకలికి మిగిలి సిట్రిక్ ఫలములనైనను తినరాదనుట జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను.

ఆసిటిక్ ఆహారము (acetic acid) జీర్ణక్రియను పాడుచేయును. జీర్ణాశయమునందలి జీర్ణక్రియ నది భంగపరచును. ఇది వినిగర్ (చిరక)నందుండును. ఇది తెల్లజాతులవారు పులుసుకాచుకొనుట కుప

యోగింతురు. ఈచిరకచేర్చి తయారుచేసిన ఊరు గాయలు, పచ్చగులు, అన్నియు అపకారమునే జేయునుగాన వీనిని తినరాదు. చిరక మానివేసి నిమ్మరసమును వాడవలెను. అందువలన చాల మేలు గలుగును.

టీ, కోకో, మిరియాలు, మిరెపకాయ మొదలగు వానియందు ఆక్సాలిక్ ఆమ్లముండును. అది అపకారముచేయును. గొంగూరయందుగూడ ఆక్సాలిక్ ఆమ్లముండును. ఇదియును రుచిగల కూర. తెనుగు దేశమున దీనికి మంచి ఆదరణ గలదు. చిమడ ఉడుక బెట్టుటవలన దీనియందలి దుర్గుణము మరింత యెక్కువగును.

రాచఉసిరిక, ఉసిరిక, ఆలుబకరా పండ్లు మొదలగుపండ్లయందు బెంజోయిక్ ఆమ్లము (Benzoic acid) గలదు. ఆమ్లపిత్తము గలవారికి, శిలా మేహము సికతామేహము గలవారికి, నీపండ్లు అపకారము చేయగలిగి యుండును.

వెన్న, మీగడ మొదలగు నెక్కువ కొవ్వుగల పదార్థములందు బ్యూటిరిక్ ఆమ్లము (Butyric acid) ఉండును. ఇదిజీర్ణాశయమునందలి గ్రంథులయందు దాహము గలిగించి జాతరరసములను ఎక్కువగా ఊరించును. అందువలన ఆమ్లపిత్తము గలవారును, అతిమూత్రము గలవారును, ఇట్టి కొవ్వుపదార్థములను, పులిసిన చమురు పదార్థములను తినరాదు. మలముపులిసిమురుగు వాసన కొట్టినప్పుడెల్ల కొవ్వులను మానవలెను. శిశువులకు ఈనియమము ఇంకను బాగుగ వర్తించును.

దేహమునందు మాలిన్యములు చేరి పులియుట (కుళ్ళుట) వలన మూత్రీకామ్లము (Uric acid) గలుగును. దేహమునందు మూత్రీకామ్లము చేరినయెడల ఆమవాతము, శిలా

మేహము, సికతామేహము మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. కనుక మూత్రీకామ్లము చేరకుండ దేహమును కాపాడుకొనవలెను. మాంసాహారములందెల్ల నీ మూత్రీకామ్లమునుగలిగించు గుణమున్నది. కనుక మాంసాహారములు తినువారి దేహములందు పుట్టినమూత్రీకామ్లమును తోసివేయుటకు మిక్కిలి శ్రమపడును. మాంసాహారులమూత్రీసిండ్ములు శాకాహారుల మూత్రీసిండ్ములకన్న చెడిపోయి యుండు నని పరిశోధనలవలన రుజువైనది.

ధాన్యములు

సామాన్యముగా అందరు వాడునట్టి ధాన్యములు వరి, జొన్న, మొక్కజొన్న, సజ్జలు, రాగులు, గోధుమల, యవలు మొదలగునవి. ఇవి గడ్డి జాతిదినసులు. ఈధాన్యములు ముందు పుట్ట భోవుగడ్డికి బీజములుగా నుండుటవలన వీనియందు పోషకపదార్థము లున్నవి. ఇందుండు పోషక ద్రవ్యములలో ప్రధానమైనది పిండిపదార్థము. కొద్ది మాంసకృత్తును, నున్నమును, కొన్ని సేంద్రీయలవణములును ఉండును. వీనిపైన పొట్టుండును. ఈపొట్టునకులోపలిభాగమును ఆని కొని సేంద్రీయ లవణములును, జీవసత్తులును ఉండును. కనుక నీ లవణములు గల ఆహార పదార్థములనే మనము తినవలసియున్నాము. నాగరకత బలిసి ఫాక్టరీలు రా నారంభించినప్పటి నుండి యీదివ్యమగు, బంగారుపంటి, తవుడు బియ్యమునుండి వేరుచేయుచున్నారు. పిప్పిబియ్యమును మానవులు తినుచున్నారు. పైనున్న బంగారము పశువులకు మేపుచున్నారు. ఇట్లే మిగతాధాన్యముల పైనుండు తవుడుగూడ పూర్తిగాత్రోసివేసి లోపలిపిప్పినే అందరును తినుచున్నారు. సేంద్రీయలవణములును, జీవసత్తు

లునుగల ఆ తవుడు పశువులకు బలమునొసంగుటకే వినియోగింపబడుచున్నది.

ధాన్యములందు (ఇనుము) లోహమున్నది. ఇందు సున్నము తక్కువగానున్నది. పొట్టుతో వాడిన గోధుమపిండియందు లోహముచాలయెక్కువగా నుండును. 30 తులముల గోధుమరొట్టెయందు మానవునకు ఒక దినమున కంతటికిని కావలసిన లోహము గలదు. తవుడు తీసివేసిన ధాన్యముల యందు లోహభాగము తగ్గిపోవును.

యవలయందు సున్నము ఎక్కువగా నుండును. ఇతరాహారముల చేర్చి తినకున్న, నిందున్న సున్నము గూడ దేహమునకు సరిపోదు -

ధాన్యముమీదనుండు తవుడు బలవర్ధకమైనది ఈ మరలు వచ్చినతరువాత అట్టితవుడు లేకుండ నాశనమగుచున్నది. ఆ తవుడే మిగిలినభాగము కంటెను నెక్కువ పోషకపదార్థములను గలిగియున్నది. ఈ తవుడు మలములను వెలువరించునని యిదివరకే చెప్పియున్నాము గదా! ఇందు పోటాసు, సున్నము మొదలగు సేంద్రియ లవణములు గలవు. రోగులకు ఈ తవుడే నేను మందుగా విధించుచున్నాను. తెలుపు (శ్వేత) కుసుమ గల స్త్రీలకు బియ్యపుకుడితి యెంతో మేలుచేయును. పొడిదగ్గుడన్న వారి కీకడుగువలన చాలమేలు గలుగును. ఇట్లనేక వ్యాధులలో నేను బియ్యపుకడుగు మందుగా వాడుచున్నాను. ఈ కడుగునం దింత లాభ మున్నపుడు బియ్యమును రెండుమూడు వడపులుపెట్టి ఆసీటిని పంచి పార వేయువారి తెలివిని ఎట్లు మన్నించవలెనో తొచకున్నది. బియ్యపుకడుగును ఖర్జూరకాయనీటితోనో, చెరుకు రసముతోనో కలిపి త్రాగవచ్చును. బియ్యపుకడుగు దొరకని యప్పుడు తవుడునందు నీరుపోసి వడియగట్టి, ఆసీటిని వాడుకొనవచ్చును.

లేత మొక్కజొన్నకండెలు చాల ఆరోగ్యమును గలిగించును. అవి పచ్చివిగాని కాల్చుకొనిగానితినవచ్చును. మలమును వెలువరించుటలో నిది మంచిది. బాగుగా నమలి తినవలెను.

కూరగాయలు

కూరగాయలమీది చెక్కును తీసివేయక నండుకొని తినవలెను. కొందరు పెద్దమ్మలు పొట్ల కాయమీద నుండు చెక్కునుగూడ తీసివేయచున్నారు. అది తప్పు. పొట్ల, దోస, దొండ, బీర, సొర (ఆనప) మొదలగు కూరలెల్ల చెక్కుతీసి వేయకండగనే తినవలెను. అందు కర్బును హైడ్రజము లున్నవి. లోహము (ఇనుము) సున్నము, పొటాషు మొదలగు సేంద్రియ లవణములేక జీవసత్తలు, పిప్పిపదార్థములు నిందు ఎక్కువగా నున్నవి. చిక్కుడుగింజలు, ఒటానీలు మొదలగు వానియందు కర్బును హైడ్రజములకన్న మాంస కృత్తు లెక్కువగా నున్నవి.

కూరగాయలు సాధ్యమైనంతవరకు పచ్చినిగనే తినవలెను. వంకుట, పేల్చుటవలన వానియందలి జీవసత్తలు నాశన మగును. వాల్చుటవలన సేంద్రియలవణములు లేకుండ పోవును. దొండ, దోస, బీర, పొట్ల మొదలగు కూరలెల్ల పచ్చి విగానున్నప్పుడే రుచిగా నుండును. కాన వానిని పచ్చివిగానే తినవలెను.

దుంపకూరలు పచ్చివిగా తినటకు వీలులేదు. అవి తినవలసినప్పుడు వంకుకొనియే తినవలెను. లేకున్న అవి రుచిగా నుండవు. అందలి పదార్థములును జీర్ణముకాదగినస్థితిలో నుండవు. బంగాళాదుంప పచ్చిది జీర్ణమగుటకు 10 గంటలు పట్టును. వండిన బంగాళాదుంప 5 గంటలకాలము లోనే జీర్ణమగును. ఒక రొట్టెముక్క అరుగుటకు పట్టుకాలములో సగముకాలమే ఉడికించిన బం

గాళాదుంప జీర్ణమగుటకు చాలును. గోధుమ యందుకన్న బంగాళాదుంపయందెక్కువ పోషక దృవ్యము లున్నవి. జె. సెంచ్. కెల్లాగుగారిని గురించి యిదివరకు వ్రాసియున్నాను. గోధుమ, బియ్యము మొదలగువానియొక్క వాడుకను తక్కువజేసి బంగాళాదుంపలను ఎక్కువగావాడి నచో ఎక్కువ బలారోగ్యములుగలిగి ఆయుర్దాయము వృద్ధియగునని వ్రాసియున్నారు. పిల్లల యందుగలుగు ఎండుమొదలగు వ్యాధులయందీది యెక్కువ మేలుచేయును. బంగాళాదుంప యందు పోటాషు, సోడా అనులవణములు గలవు. అందువలన ఆమ్లపిత్తము (acidosis) ను ఇది అద్భుతముగా తగ్గించును కాని యిదియును సంపూర్ణాహారము గాదు. ఇందు లోహము, సున్నము తగ్గియుండును. కనుక బంగాళాదుంపలు తినినప్పుడు ఆకుకూరలనుగూడ తినవలెను.

ఆకుకూరలలో కాబేజీపచ్చిగానే తినవచ్చును. ఇందు సున్నము గలదు. క్షయాదివ్యాధులను తగ్గించునట్టి జీవనత్తలు ఇందు గలవు. వండుట వలన సీగుణములు తగ్గిపోవును. పచ్చికాబేజీ సులువుగా జీర్ణమగును. కాలీఫ్లవర్ (Cauli flower) గూడ నిదేశకుటుంబములోనిది. ఇందును మంచి ఆహారలవణములు గలవు. జీవనత్తలును గలవు. తోటకూర, పోన్నగంటి, చక్కెర మొదలగు కూరలయందును ఈ సుగుణములు గలవు. మలబద్ధకము నవి పోగొట్టును. మేదో వృద్ధి (Obesity) అనగా ఎక్కువలావుగా సున్నవారికిది తినుటవలన లావుతగును. ఆకు కూరలు చింతపండుతో కలిపివండుటకన్న, సీకాయితో నిమ్మరసమో కలిపి వండుట మంచిది. చింతపండు వాడదలచినయెడల కొత్త చింతపండు మంచిది. ఈఆకుకూరలయందెల్లపిప్పి పదార్థము చాల యెక్కువగా నుండును.

ఆకుకూరలు చాలమంచివే. వానివిలువ లెవర సరిగా గ్రహించజాలరు. సూర్యకాంతియందు గాలియందును నుండు మహా శక్తియైన శక్తి అందు ధానాశముగా చేరును. ప్రకృతయందు ధాతువులు మనము జీర్ణము చేసికొనగనిసీతీల మనకు చేరును. తోటకూర, పోన్నగంటి, చక్కెర మొదలగు ఆకుకూరలు మొదల వానియందల్ల సేలగలదుముగలు లవణములున్నవి ఈలవణములు నిజంగా ధాతుముగా నేయిత పదార్థములందును వీవు. పిప్పి ముగ్గురంత పిప్పి పదార్థముగూడ నీ యందును గాములందును నుండదు.

చిక్కుడు, చేమ, బొప్పిర, అనుచంద, బొప్పిర, అనుములు, మొదలగు మొదలగు వాని యందు మాంసకృత్తును కొవ్వును విశేషముగా గలవు. వానిని బాగుగా నునినచేతను, లేకున్న అవి జీర్ణముకాక పోగొట్టును గలిగించును. రోగులుగా సున్నవాది కీవి ఆహారముగా నీయరాదు. బాగుగా జీర్ణముచేయడం వీనిలో రక్త వృద్ధిని, కొవ్వును గలిగించు గుణమున్నదివీని యందు లోహము (ఇనుము) గూడ చాల హెచ్చుగా నున్నది. చిక్కుడుకాయ లేతగా నున్న, తేలికగా జీర్ణమగును. గింజ ముదిరిన కొలదిని, జీర్ణమగుట కిష్టము. అవి బాగుగా వండిన దుచిగానుండి జీర్ణమగును. సోయాబీను నానబెట్టి మొలకవచ్చినతరువాత తినవలెను. వానియందు మాంసకృత్తు చాలయెక్కువగా గలదు. జీవనత్తలును ఇందుచాల యెక్కువగానే యుండును. పిప్పిపదార్థముగూడ నిందు బాగుగానే కలదు. కాని జీర్ణశక్తి బాగుగనున్నవారే వీనిని తినవలెను.

పండ్లు

ఏవిధమున చూచినను ఫలములకు సాటియగు

వస్తువు కనుపించదు. వీనియందు తినినంతనే రక్తములోచేరి బలము నొసంగు చక్కెర యున్నది. దేహమునందలి మాలిన్యములనెల్ల తోసివేసుగల ఔరములున్నవి. జీవసత్తులున్నవి. మురికిని కడిగివేయగల ఆప్లములున్నవి. జిహ్వకు రుచిని గలిగించు సువాసన యున్నది. చమురున్నది. బడలికను తీర్చు గుణమున్నది. కావలసినంత పిప్పిపదార్థమున్నది.

ఫలములయందున్న కార్బన హైడ్రేజములు (Carbo - Hydrates) చక్కెర, డెక్స్ట్రీన్, ఆప్లములుగాను ఉండి తినినంతనే సులువుగా జీర్ణమై రక్తములో కలియును. అజీర్ణరోగులకివి చాలమేలుచేయును ఫలములయందు లోహము (ఇనుము) గలదు. ఇది చాల త్వరగా రక్తములో గలియును. ఇంతకన్న సులువుగా జీర్ణమగు వస్తువులు లేవు.

ఆపిలు పండ్లు తినినియెడల పూర్తిగా మల విమోచనమగును. ఎక్కువగా తినని మలబద్ధకము నిది పోగొట్టును.

పియరు అనునది తియ్యనివండు. ఇందుఫుల్లని రుచి లేనేలేదు. బలవర్ధకమైనది.

నారింజ తీపికలిసిన ఫుల్లనిరుచి గలది. లోహమెక్కువగా నుండును. రక్తశుద్ధిని గలిగించును. మలబద్ధకమును పోగొట్టును. భగవద్దత్తమగు ఆహారములలోనేమి, ఫలములలోనేమి నారింజ పండునకు తుల్యమగు వస్తువు లేదు. ఇంత రుచి కరమైనదియును లేదు. తినినంతనే జీర్ణమై దేహమునకు సత్తువ నొసంగును. రెండు నారింజపండ్లు తినిన ఒకరొక్కై తినినంతబలము కలుగును. ఇందు లోహము, సున్నము మొదలగు సేంద్రియ లోహాలవణములు గలవు. ఫరుండ్లబోవునపుడు 1, 2 నారింజపండ్లు తినినయెడల మలము పూర్తి

గా వెడలిపోవుటకు సాయపడును. నిద్రలేచిన వెంటనే తినుటవలనను ఇదే మేలుకలుగును. జ్వరాదులయందు నారింజపండునకు సాటియైన యాహారము లేనేలేదు. ఉత్సాహమును గలిగించును.

బత్తాయి పండు తియ్యగనుండును ఇందులోహమునకన్న సున్నమెక్కువగా నుండును. అందువలన తియ్యగానుండును. వేడితత్వముగలవారికిని ప్రేగులయందు ఉద్రేకము గలవారికిని నిది చాలమేలుచేయును. నారింజపండునందుకన్న నెక్కువ పోషకద్రవ్యములుగలవు. జ్వరాంతమున రోగికి బలమును గలిగించుట కిచ్చు నాహారములలో దీనిని చేర్చవచ్చును.

కమలా ఫలము మిక్కిలి తియ్యగానుండును. మూత్రవ్యాధులను పోగొట్టుటలో మిక్కిలి శక్తిగలది. ఇందుసున్నము ప్రధానలవణము. ఇందలి చక్కెర త్వరగా జీర్ణమై దేహమునకు పోషణ నొసంగును. గడ్డకట్టినకఫములను కరిగించివెలువరించును.

అరటి పండులో ననేకరకములు గలవు. చక్కెరకేళి- దీనినే తెల్లచక్కెరకేళి యందురు. దీనియందు కర్బనహైడ్రేజములు ప్రధానద్రవ్యములు. ఇందలి పిండిచక్కెర బాగుగా ఉమ్మికలియునట్లు నమలిననేగాని జీర్ణముకావు. జీర్ణశక్తి లోపించి యున్నవారి కిది అజీర్ణముచేయును. బలకరమైనది.

కర్పూర చక్కెరకేళి తెల్లచక్కెరకేళి కన్న తేలికగా జీర్ణమగును. బొంతఅరటియందలి పిండిపదార్థము చాల కష్టముమీద జీర్ణమగును. కష్టపడివనిచేయువారివి తినవచ్చును. ఇతరులు తినిన జీర్ణముకావు. రసధాళి, ఆకుపచ్చఅరటి, యెర్రఅరటి, అమృతపాణి మొదలగు అనేకరకము

లింబు గలవు. మితముగా తీసిన చాల మేలు చేయును మనవాయ్పథం అనురక మింకొకటి కలదు. ఇది సులువుగా జీర్ణమగునని చెప్పుదురు. బొప్పాయి పండు చాలతియ్యగా హితవుగా నుండును. లేతకాయలు కూరగా తినవచ్చును పండినపండు బలకరమైనది. మలమును శోధించును. మలబద్ధకరోగుల కీ పండు చాల మేలు చేయును. పాలు తక్కువగానున్న తల్లులీపండ్లను తీసిన పాలుఎక్కువగును. వేడినితగ్గించును పొడి దగ్గు గలవా రిదితీసిన కఫము పలుచబడి వెడలి పోవును. ఇందులోను అనేకరకములు. ఏ అంగుళములు మొదలు 18 అంగుళముల వరకుపొడవు గలిగినపండ్లరకము లనేకములు గలవు

అత్తి పండు చెట్టునుండి కోసినది చాల రుచి కరముగను తేలికగను నుండును. మలమును వెలు వరించు స్వభావము గలది. పోషకద్రవ్యములు ఇందులో నెక్కువగా కలవు. అవి దేహము నందు తేలికగా ప్రవేశించుస్థితిలో నున్నవి.

కిసీమిసి తియ్యగా నుండును. బలకరమైనది. కఫములనుకరగించును. ఎక్కువగాతీసినఅజీర్ణము చేయును. ఆమ్లపిత్తము (acidity) గలవారికి మిక్కిలి హితవుగానుండును. జీరాశయదాహము (Gastritis) గలవారి కిది హితవైన ఆహారము. మూత్రవ్యాధులందు వాడదగినది.

ద్రాక్ష గుండెకు బలము కలిగించును లోపల నున్న వుండ్ల (Internal Sores)ను మాన్పును. జ్వరదులయందు హితవైనది. కఫములను బలుచన జేయును. మలమును వెడలించును. జిహ్వకు హితవు గలిగించును. పైత్యమును పోగొట్టును.

అనాస మూత్రమును జారీచేయును. వేడిని తగ్గించును. కఫములను కరగించును. విరేచనము

చేయును. జిహ్వకు హితవుగా నుండును. తేలి కగా జీర్ణమగును. చురుకుదనమును ఉల్లాసమును గలిగించును.

ఎండిన పండ్లు

బెల్లపు పాకము మొదలగునవి చేరనియెడల నెండినపండ్లుగూడ మేలునే చేయును. సామాన్య పద్ధతిని నెండబెట్టినవానికన్న డిహైడ్రేషన్ (Dehydration) పద్ధతినినెండబెట్టినవి యెక్కువ నిర్మలముగా నుండును ఎట్లెండబెట్టినను అందలి కొన్ని జీవనత్తులు తగ్గిపోవును. సదా పండ్లన్నియు నెండనివే మంచివి.

ప్రశ్నలు

1. ఆరోగ్యకరములైన ఆమ్లము లెన్ని? ఆవియేవి? ఆనా రోగ్యకరములగు ఆమ్లములెన్ని? ఆవియేవి? మాలిక్ ామ్ల మేపదార్థములందుండును?
2. అసిటిక్ ామ్లము (acetic acid) నందుగల ఆపద యేమి? అది సామాన్యముగా నేరూపములో లభించును? దానికి సరియైన బడులు ద్రవ్య మేది?
3. యూరిక్ ామ్లము ఎందు నెక్కువగా నుండును? ఆహార కాస్త్ర ప్రకారము మాంసాహారము తినదగనిపదార్థ మని యెట్లు నిర్ణయింతువు?
4. థాన్యములలో కొన్నిరకములను పేర్కొనుము. థాన్యములు వాడుకొనుటలో సామాన్యముగా ఏ పొర పాటు జరుగుచున్నది?
5. బంగాళాదుంపయందు ఏ మేమి మంచి పదార్థములు గలవు? రొట్టెతో బంగాళాదుంపను పోల్చియేది సులువుగా జీర్ణమగునో వ్రాయుము.
6. కాబేజీ మంచి ఆహార పదార్థమని యెట్లు నిర్ణయింతువు? దానిని వండి తినుట మంచిదా? వండకయే తినుట మంచిదా? ఎందువలన?
7. అశుశూరలమును ఏమేమి దేహమున కుపయోగించు ద్రవ్యములున్నవి?
8. కాయ థాన్యము లన నేమి? అవి మనకు నెట్లుపయోగకారులు?
9. నారింజపండ్లు దేహమున కెట్లుమేలు చేయును?
10. విరేచనకారు లగు కొన్ని పండ్లను పేర్కొనుము?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౦ వ పాఠము

ఆహార శాస్త్రము - ౩ వ భాగము

చమురు దినుసులు

సత్తువనీయగల ఆహారములలో నెల్ల నీచమురు కాయలు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనవి. ఇందున్న దేహపోషకద్రవ్యములు మరేవస్తువునందును లేవు. ఈ చమురుకాయలు సులభముగా జీర్ణము కావని అనేకుల నమ్మకము. కాని బాగుగా నమలినచో ఇవి బాగుగనే జీర్ణమగును. ఇందు దేహమునకు అవసరములగు సేంద్రియములగు లోహము (ఇనుము) సున్నమును కలవు. మాంసమునందుకన్న ఎక్కువ మాంసకృత్తులు ఇందు కలవు. మాంసమునందు యూరికామ్లమును, యూరియాను గలిగించునట్టి చెడుపదార్థమును, గలవు. అవి యిందులేవు. మాంసమునందు త్వరగా కుళ్లును గలిగించునట్టి శిలీంధ్రములుండును. ఇందవి యుండవు.

చమురుకాయల నుండి తయారుచేసిన వెన్న మిక్కిలి సులభముగా జీర్ణమగును. ఇందు దేహపోషక ద్రవ్యములును ఎక్కువగనే యుండును. సీమబాదం, అక్రోటు, వేరుశనగ, పిస్తా, కొబ్బరి, జీడిపప్పు మొదలగువానియం దెల్ల మాంసకృత్తులుండును.

మాంసాహారము

మాంసమునందుగల దేహపోషక ద్రవ్యములన్నియు కాయలు, కూరలు, పండ్లు, ధాన్యములు, చమురుకాయలు మొదలగువానియందు సులభముగనే లభించును. కాయలకు, కూరలకు,

వ్యయముచేయు ధనమునకు ఎన్నియో రెట్లు ఖర్చుపెట్టినగాని మాంసాహారము లభించదు. జంతువులుతిను నాహారముయొక్క సారమే, వాని దేహములందు మాంసముగా నేర్పడును. ఆహారములు సక్రిమముగా జీర్ణమగుటకు కొంత పిప్పి పదార్థమును కొన్ని సేంద్రియములగు లోహాలవణములును నుండవలయునని మన మిదివరకే చదివియున్నాము. మాంసమునందు మాంసకృత్తు చాల ఎక్కువగనే యుండును. కాని అది జీర్ణమగుటకు కావలసిన లోహము మిక్కిలి స్వల్పముగా సున్నది. సున్న మందు లేనేలేదు.

మాంసమునందు యూరికామ్లమును గలిగించు స్వభావ మున్నది. కనుక మాంసాహారుల మూత్రపిండములు త్వరగా చెడిపోవును గనుక వారికి అతిమూత్రము, కర్కట వ్రణము, సంధి వాతము, మేహవాతపు నొప్పులు, మొదలగు నవి కలుగును. మాంసము కోసి నప్పటినుండియు నది మురుగుచునే యుండును. మాంసమునందు ఎల్లప్పుడును కొంతభాగము, జీర్ణముకాక నిలచియే పోవును. అది ప్రేగులలో మిరిగి క్రుళ్ళెత్తుచుండును.

మాంసములలో నెల్ల పందిమాంసము మిక్కిలి నికృష్టమైనది. ఇది మనజాలమలమును తిని జీవించును. దీనిమాంసము నందును అదేస్వభావముండుట సహజమేకదా!

చేపలు మాంసమునకన్న ఏవిధమునను మంచివి కావు. మాంసమున కన్నను చేపలే ఎక్కువ త్వరగా

కుల్లిపోవును. చేపలు తినుటవలన చర్మవ్యాధులు కలుగును. ఎండ్రీ వీత మొదలగు కొన్ని జంతువులు అరుగనే అరుగవు.

మాంసమును ఎక్కువగా తినువారు ఎక్కువ విషమూలను తినుచున్నారనే యర్థము. ఒక భూత అద్దము క్రిందనుంచి చూచినచో ఒక మాంసపు ముక్కయందు కోటానకోట్లు కుళ్లును పుట్టించు సూక్ష్మజీవు లున్నట్లు గుర్తింప బడినది. అమెరికా యందలి, మిచిగాన్ నగరమునందుగల బాటిల్ క్రిక్ శానిటేరియం అను చికిత్సాలయమున కధిపతులగు జే. హెచ్. కెల్లాగ్ గారు అనేక శాస్త్రీయ మగు పరిశోధనల చేసి మాంసాహారమునందు పాణిహానికరములగు విషములు అనేకములు కలవని వెల్లడించిరి.

ఎప్పుడైనను కదాచిత్తుగా మాంసము తినువారు అట్లు మరణింపక పోవచ్చును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు తినినమాంసములందలి విషములను సంహరించు సామర్థ్య ముండవచ్చును. వారికి మాంసాహారము అప్పటికి అపకారము చేయక పోవచ్చును. అంతమాత్రమున మాంసాహారము నిర్దుష్టమైనదనికాని, అందు కుళ్లును గలిగించు స్వభావము లేదనికాని, అది దేహ పోషణకు అవసరమైనదనికాని శాస్త్రజ్ఞానము కలవా రెవ్వరును ఒప్పుకొనజాలరు.

పాలు

పాలయందు లోహము (ఇనుము) తప్ప తక్కిన పదార్థము లన్నియు కలవు. కనుకనే కేవలము పచ్చికమేసి స్వేచ్ఛగాజీవించు ఆవులపాలు చాల మంచివి. ఆవుపాలు కాచకపూర్వమే త్రాగవలెను. కాచినగాని నిలువయుండవుగాని ఆవు పాలను కాచి, నిలువచేసికొందురు. అట్లునిలువ చేసినపాలు సులభముగా జీర్ణముకావు.

ఆవుపాలు పచ్చిగానున్నప్పుడే వెన్న తీసి త్రాగిన యెడల సులభముగా జీర్ణమగును. వెన్నతీయని పాలు ఆలస్యముగా జీర్ణమగును. పాలయొక్క వాడుక నింగ్లీషువైద్యులెకాక ప్రకృతివైద్యుల లోను చాలమంది ఒప్పుకొనియున్నారు. పాండువ, క్షయ, మొదలగు వ్యాధులయందు వాడి సుగుణములను గాంచినట్లు వ్రాసినారు. [‘పాలయొక్క వాడుక లేకయే నేను ఇట్టివ్యాధులను కుదిర్చి యున్నాను.’ అని బెనిడిక్టు లిస్టుగారు తమ యనుభవమును వెల్లబుచ్చిరి. పు. వెం.] పాలు త్రాగినంతనే కొందరికి వికారముకలుగును. ఎన్నిసార్లు పాలుత్రాగిన అన్నిసార్లు వికారముకలుగుచుండును. అట్టివారికి పాలను బలవంతముగా నిచ్చుటమంచిదికాదు. పాలయందు లోహము చాలతగ్గియుండును. కనుక ప్రతిదినమును కొన్ని నారింజపండ్లనుకూడ యిచ్చుచుండవలెను. పాలకును పండ్లకును మధ్య 2, 3, గంటల వ్యవధి యుండవలెను.

సుగంధ ద్రవ్యములు

ఆహారమునందు రుచిని పుట్టించుటకుగాని, సువాసనను గలిగించుటకుగాని ఎట్టి మసాలాలగు చేర్పరాదు. తాలింపులు వేయరాదు. పోపులువేయకూడదు. అవియన్నియు జీర్ణాశయమునందు ఉద్రేకమును కలిగించును. అందువలన విదాహము కలుగును. జీర్ణసంబంధమగు ఇతరావయవములందు వీడనకలుగును. నిజమైన ఆకలి లేనప్పుడే ఆహారమునందు ఉప్పుచేర్చుకొనవలయుననిగాని, రుచిని కలిగించుటకు తాలింపులు పోపులు మొదలగునవి వేయవలయుననిగాని కృత్రిమమగు కోర్కెకలుగును. కనుక ఉప్పు, మిరపకాయ, మిరియములు, ఆవాలు, మొంతులు, జీలకఱ్ఱ, యాలకులు, లవంగాలు, పచ్చకర్పూరము, కుంకుమపువ్వు, మొదలగు ద్రవ్యములను ఆహార

పదార్థములయందు చేర్చరాదు. వాని వాడుక వలన వ్యాధికలుగును. అవి మానుటవలన ఆరోగ్యము కలుగును. కనుక ఆహార పదార్థములుగ నవి వర్జనీయములు.

టీ-కాఫీ

టీయందు టానిక్ అను విషమున్నది. కాఫీయందు కాఫీన్ అను విషమున్నది. ఈవిషములు రక్తపు పోటును ఎక్కువచేయును. హృదయపు నడకను సాడుచేయును. మూత్రీకాష్ణమును కలిగించును. అందువలన మూత్రపిండములు పాడగును. జీర్ణ శక్తి చెడిపోవును. పైతృకోశము తిన్నగా పని చేయదు. కనుక వీనిని త్రాగుట మానవలెను. కోకోయను నింకొక పానీయ మున్నది. అందు ధియోబోమిన్ అను విషమున్నది. ఆ విషము ఆరోగ్యమును చెడగొట్టును. ఈసంగతి తెలియని వారు కోకో నిరపాయకరమని భావించెదరు. అదితప్ప.

జలము

కొందరు సరిపోయినంతనీటిని త్రాగురు. దేహము నందలి కదలికల కన్నిటికిని నిరు అవసరమై యున్నది. సామాన్యమగు ఆహారము తినువా రెల్లరు దినమునకు 1, 2, శేర్ల నీటిని త్రాగవలెనని డా. కెల్లాగ్ గారు వ్రాయుచున్నారు. నిజమునకు ఆహారపదార్థము లన్నిటియందును కొంచెమో గొప్పయో నీరుండనేయుండును. పాడిపదార్థములు తినినప్పుడు నీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలసియుండును. ఆహారము తగ్గించి తినినప్పుడును దేహమునకు కావలసిననీరు లభించదు. అందువలన అప్పుడుకూడ ఎక్కువనీటినే త్రాగవలసియుండును. సరిపోయినంతనీటిని త్రాగినయెడల రక్తము సక్రిమముగా లభిసరించును. రక్తపు పోటును నీరు తగ్గించును. నీటిని కండరములలో నిలువయుంచి దేహము వాడుకొనుచుండును.

అందువలన మనము త్రాగునీరు మిక్కిలి నిర్మలముగానుండవలెను, ఉప్పుగానున్నట్టియు, చేదుగానున్నట్టియు, సున్నము మొదలగు ఖనిజములు చేరియున్నట్టియు నీటిని త్రాగరాదు. అట్టిసీతే తప్ప దొరకని చోటులయందు నివసించువారు మరగకాచిన నీటిని తేర్చి రోగులకు ఈయవలెను.

రోగనివారకములగు

ఆహారములు

మనఆహారమందలి లోపములే అసంఖ్యాకములగు వ్యాధులకు కారణములని వివరించియున్నాను. ఇది అతిశయోక్తి ఎంతమాత్రమును కాదు. కనుక ఆహారమందలి లోపములను సవరించినంతనే రోగములును మాయమగుచున్నవి. అందువలన ప్రతిగతి చికిత్సయందు ఆహార శాస్త్రమునకు ప్రాధాన్య మీయబడుచున్నది.

ఆహారమందలి లోపములు అసంఖ్యాకములుగా నుండును. ప్రతివారును నేదో యొకలోపమును చేయుచునేయున్నారు. కొందరు తినవలసిన దాని కన్న ఎక్కువతీందురు. మరికొందరు తక్కువ తీందురు. మరికొందరు దేహమునకు అత్యవసరములగు విటమినులు, లోహాలవణములులేని ఆహారమును ఎక్కువగా తీందురు. కొందరు సకాలమున భుజింపరు. కొందరికి భోజనకాలమున ఎక్కడా లేనితొందర. కొందరు భోజనముమధ్య నీరు త్రాగుచుందురు. కొందరు కలపకూడని పదార్థములు కలుపుకొనితీందురు. కొందరు ఎక్కువగా నిలువయుంచిన పదార్థములను తీందురు కొందరు మసాలాలు వేసిన పదార్థములు తీందురు. కొందరు చప్పని వస్తువులు తీందురు. కొందరు రోజూ ఒకటే పదార్థముతో తీందురు. కొందరు జీర్ణముకాని పదార్థములు తినెదరు. కొందరు మిక్కిలి చేల్లని పదార్థములు, కొందరు వేడిపదార్థములు తినెదరు.

మిక్కిలి అలసియున్న పుడును మనస్సు ఉండేకించి
యున్న పుడును కొందరుతినెదరు.

ఆహారమునందలి లోపములవలన కడుపు బరు
వగుట, ఊదినట్లుండుట, తలనొప్పి, నీరసము కలు
గును. వీనియన్నిటికిని మలబద్ధకముమూలకారణ
మైయుండును. ఇదివరకే మలబద్ధకమునకు చికిత్స
చెప్పబడియున్నది. ఈనందర్భమున ఆభాగమును
ఒకతూరితీసి చదువుడు.

మలబద్ధకమే రోగములన్నిటికిని ప్రధాన కారణ
మగుటవలన మనఆహారమునందు మలవిమోచన
కరములగు పదార్థములనుకూడ చేర్చితివలెను.
అవియేవనగా:—

పాయలకూర, పొన్నగంటి, చక్కెర, చిట్టి,
బొద్ది, పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర,
కూతురు బుడమ, టామెటో, కాబేజి, కాలీ
ఫ్లవర్, దాక్షి, రాచడిసిరిక, గుమ్మడి, సార,
(ఆనవ) బీర, పొట్ల, దోస, దొండ, లేతచిక్కుడు,
ముల్లంగి, ఆల్ బఖరా, జలదారు, పండ్లు ధాన్య
ములపైనుండు తవుడు.

సన్ననివారు బలియుటకు

సన్ననివారు బలియుటకు ముందు ఆకలి జ్వలించు
టకై నారింజ మొదలగు ఫలరసములను త్రాగ
వలెను. తరువాత ఆకలి వృద్ధియైన కొలదిని
కొంచెము కొంచెముగా నానవేసిన గోధుమలో,
లేక గోధుమ రొట్టెయో, క్రిమ క్రిమముగా
పెంచుచు నిచ్చుచుండవలెను. తరువాత కొం
చెము కొప్పువపదార్థములనుకూడ ఇచ్చుచుండ
వలెను. మాంసకృత్తులను కొద్దిగా మాత్రమే
యిచ్చుచుండవలెను. సున్నము, లోహము
(ఇనుము) విటమినులు (జీవనత్తులు) గల ఆహార
ములు ఇందుకు ఎక్కువ అవసరమై యున్నవి.
నిశ్శాంతిలోకూడిన క్షీరాహారమువలన నింత

కన్న వడిగా గుణమిచ్చునని బెనిడిక్ట్ లెప్టగారు
వాయుచున్నారు.

ఉపవాసము

దేహమునందు మూలిన్యములు ఎక్కువగా చేరి
నప్పుడు కొలదికాలము ఉపవాస ముండవలెను.
అతిసారము, గ్రిహాశి, వాంతులు, కలరా కడుపు
ఉబ్బరము మొదలగు వ్యాధులందెల్ల ఉదరమున
మూలిన్యములు మురుగుచుండును గాన ఆదినము
లలో ఉపవసించుటవలన చాలమేలు కలుగును.
అనేకులు దీర్ఘోపవాసములవలన మేలుకలుగునని
నమ్మెదరు. దీర్ఘోపవాసములందు దేహము
నందలి అన్ని అవయవములనుండియు ద్వివ
ములు పిండబడి దేహయంత్రమును నడిపించును.
అందు ప్రమాదములు కలుగవచ్చును. 2, 3, దిన
ములు ఉపవసించుటకు ఎవరిసహాయమును అక్కర
లేదు, కాని అంతకు ఎక్కువకాలము చేయవలసి
నప్పుడెల్ల సమర్థుడగు ప్రకృతివైద్యునిసమీపము
నందే చేయవలెను. 20 దినములకు ఎక్కువ
కాలము చేయవలసినప్పుడు ఇతర సాంప్రదాయిక
వైద్యుల సహాయముకూడ పొందవచ్చును. ఉప
వాస కాలమున నీరు ఎక్కువగా త్రాగుచుండ
వలెను. ఫలరసములను త్రాగుచు చేయు ఉప
వాసములవలన ఎక్కువ నమ్మకముగను ప్రమాద
రహితముగను సుగుణములు కలుగుచుండుట
ప్రత్యక్షానుభవమునచూచియున్నాము. ఉపవాస
కాలమున ప్రతిదినమును ఎనిమా చేయుచుండ
వలెను. మాంసకృత్తులులేని ఆహారములు తిను
చుండుటవలన ఉపవసించుటవలెనే సుగుణములు
కలుగునని డా. కెల్లాగ్ గారి నమ్మకము. మాంస
కృత్తులవలననే త్వరగా క్రుల్లు పుట్టుచుండునని
ఆతని నమ్మకము. అందువలన మాంసకృత్తులు
మానినప్పుడు క్రొత్తమూలిన్యములును విషము
లును దేహమునందు కలుగవు.

పథ్యమునందలి కొన్ని రకములు

కొన్ని ప్రయోజనముల కొరకు కొన్నిరకముల పథ్యములున్నవి. వాని సీక్రింద వేర్వేరు చున్నాము.

లావును తగ్గించుటకు : ఇప్పుడు దేశమున ననేకులు తమలావును తగ్గించుకొనవలయుననియు తామును సన్నగా నాజూకుగా యువతీ యువకులవలె సుకుమారముగా కాన్పింప వలయు ననియు ప్రయత్నించుచున్నారు. ఆ విధముగా సలహాను కోరుచున్నారు. కాని విపరీతముగ లావు బరువు బాధింప కుండునంతవరకు ఎవ్వరును తగ్గించుటకు ప్రత్యేక ప్రయత్నము చేయరాదు. ఏలయన అట్లుచేయుటలో కొంత ఆరోగ్యము చెడిపోవచ్చును. ఉపవాస కాలమున దేహమునందలి కొవ్వుగాక ఇతర ధాతువులను తగ్గిపోవును.

లావును తగ్గించుటకు తిను నాహారములందు కొత్తగా కొవ్వు చేర్చునట్టి వానిని తినగూడదు. కర్బన్ హైడ్రజములను అనగా పిండిపదార్థములను, తీక్ష్ణపదార్థములను, కొవ్వుపదార్థములను తినవలెను. ఆహారమునందు ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు మజ్జిగ ఎక్కువ భాగముగా నుండవలెను. ఉపవాసము చేసినప్పటికన్న ఇట్లు చేయుటవలన సుఖముగా నుండును. ఈపద్ధతి నిరపాయ కరమైనది. ఉప్పు చాలవరకు తగ్గింపవలెను. వీలుగా నున్న మానివేయవలెను. చెమట కలుగునట్లు ఎండలో తిరుగుటయో, ఆవిరి పట్టుటయో, గొంగళి చుట్టలు వేయుటయో, చేయవలసియున్నది. ఇందువలన దేహమునందలి మాలిన్యములు పోవుటకు మార్గ మేర్పడును. దేహమునకు చెమట కలిగినప్పుడెల్ల చన్నిటి స్నానము చేయుచుండవలెను.

గ్రహణికి : మాంసము, గుడ్లు, పప్పు, నుంపలు మొదలగు వానిని మానవలెను. పండ్లరసములను ఆకుకూరలను తినవచ్చును. వానివలన సహితము గ్రహణి తగ్గనియెడల చన్నిరు త్రాగుచు ఉపవసించుట మేలు.

ఆమ్ల పిత్తమునకు : జీర్ణాశయమునందు పులుపు ఎక్కువైనపుడు ఈవ్యాధికలుగును. భోజనము చేసినతరువాత 2, 3, గంటలకు జీర్ణకోశమునందు నొప్పియు మంటలును కలుగును. రోగనిదానముచేసిన తరువాత ఈక్రింది ఆహారములను మానవలెను:—మాంసము, మాంసముతో సంబంధించిన కూరలు, పాలు, జున్ను, పంచదార, మసాలాలు చేర్చినపదార్థములు, మిక్కిలి వేడియైన పదార్థములు, మిక్కిలి చల్లనిపదార్థములు, పుల్లనిపండ్లు, కాడి, సారాయి, ఉప్పు, పొగాకు, కాఫీ, ఎక్కువగా తినుట, ఎక్కువసారులు తినుట, నియమములేకుండ తినుట మానవలెను. మల బద్ధకము లేకుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

జీర్ణాశయ ప్రాణమునకు : మాంసకృత్తులు, ఉద్రేకమును గలిగించు తాలింపులు, మసాలాలు, మొదలగునవి మానవలెను. సులువుగా జీర్ణమై మలములను వెలువరించు పదార్థములనే తినవలెను.

అతిమూత్రమునకు : చమురుగల కాయలను ధారాళముగా తినవచ్చును. ఆహారము నందు ఎక్కువభాగము పిప్పిగల పదార్థములుండవలయును. ఆకుకూరలను కాయగూరలను తినుట వలన అతిమూత్రము తగ్గును. పేగులయందు కుళ్ళు పుట్టకుండా చూడవలయును. పేగులయందు కుళ్ళు కలిగినప్పుడువృక్కకము(pancreas) చెడును. అందు వలన దేహము నందలి శర్కర కాలి (పచనమై) శక్తిగా మారదు. అదిమూత్రముతో కలిసి వచ్చునుండును. తిను పంచదార,

తియ్యని పదార్థములు, తియ్యనిపండ్లు, తెల్లనిపిండి, ధాన్యములు, బంగాళాదుంపలు, మొదలగు కర్బన్ హైద్రజను లెల్ల తగ్గింపవలెను. మాంసము, గుడ్డు కాక మిగిలిన మాంసకృత్తులను అనగా పప్పుపదార్థములను తినవచ్చును.


గర్భిణీశ్రీలకు: తల్లికిని గర్భమునందున్నబిడ్డకును ఒలకరములగు ఆహారములు అవసరము. అవి ఏవనగా: తవుడు తీయని బియ్యము, ఫలములు, ధాన్యములనుండి తీసిన శర్కర, ఖర్జూర, ద్రాక్ష, చేగు, ఆల్బుఖరా, జలదారు, అత్తిపండు, చిక్కుడు. చమురుగల కాయలు తినవలెను. మంచినీటిని ఎక్కువగా త్రాగవలెను. బెల్లపుపాకము, టీ, కాఫీ, క్షైలబియ్యం, పొట్టు తీసిన ధాన్యములపిండ్లు, పిండివంటలు మొదలగు నవి తినరాదు.

జ్వరములకు: ఉపవాసము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. ఆదినములలో నారింజ, కమలా, బత్తాయి, సంత్రా, సాతుకుడి, కిచ్చిలీ, పచ్చిదాక్ష పచ్చి కిసిమిస్, ఆల్బుఖరా, జలదారు మొదలగుపండ్లను తినవచ్చును. పలుచనిమజ్జిగ పచ్చి కూరగాయలను కూడ కొద్దిగా తినవచ్చును.

బహిరంగపువ్రణములకు: విటమినులు అనగా జీవసత్తులుగల ఆహారములు, ఇనుము సున్నము ఎక్కువగాగల ఆహారములు ధారాళముగా తినవలెను. కూరగాయలను, పండ్లను, కర్బన్ హైద్రజనులను తినవచ్చును. మాంసకృత్తులను మానవలెను.

ప్రశ్నలు

౧. భేదికరములగు ఆహారములన్నిటిని వేర్వోనుము.
౨. మాంసముయొక్క గుణములను వేర్వోని అది ఎందుకు తినరాదో వివరింపుము.
౩. పాలు ఆహారముగా నిచ్చునప్పుడు గమనించు విధులెవ్వి?
౪. మనిషి ఒరువును తగ్గించుటకు ఏ ఆహారములను తినవలెను?
౫. ఉపవాసమువలన ఎట్లు రోగనివారణమగును? దానిని విధించుటలో గమనించేవలసిన విధులేవి?
౬. కాఫీ, టీ, కోకోలను త్రాగినప్పుడు కలుగు హాని ఏమి?
౭. జ్వరకాలమున ఎట్టిఆహారమునుతినవలెను.
౮. అతిమూత్రరోగి తినవలసిన ఆహారమేది?
౯. జీర్ణాశయ వ్యాధులుగల రోగికి ఎట్టి ఆహారము నీయవలయును.
౧౦. ప్రకృతి చికిత్సయందు పథ్యముయొక్క స్థానమేమి?

 జవాబులు కాగితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయవలెను ప్రశ్నసంఖ్య జవాబులకు వేయవలెను. ప్రతికాగితమునకు వరుససంఖ్య వేయవలెను. కాగితములన్నియు కుట్టవలెను; లేదా కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౧ వ పాఠము

మర్దన చికిత్స

అనాదికాలమునుండియు దేహమునకు మర్దన చేయుటవలన లాభములు కలవని గ్రహించి ఆచరించుచున్నట్లు మనకు తెలియును. ప్రకృతి వైద్యలేకాక మందువైద్యము కూడ ఈచికిత్సా విధానముయొక్క మాహాత్మ్యమును గ్రహించి యుండిరి. వాగ్భటమునందును సుశ్రుతమందును మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రశంస కలదు. వాత్సర్య యనుడును మర్దనమును అభివర్ణించియున్నాడు. జె. పి. ముల్లర్, జె. పెంచ్. కెల్లాగ్ మొదలగు పాశ్చాత్యపండితులును మర్దనచికిత్సను ఎక్కువగా ప్రచారముచేసియున్నారు.

ఇట్టి మర్దనచికిత్సయొక్క ప్రయోజన మేమని మీరు అడుగవచ్చును. అవి అసంఖ్యాకములు. మర్దన చేయుటవలన దేహమునందలి కండరము లకు విశ్రాంతి కలుగును. రక్తాభిసరణము వృద్ధిపొందును. సముద్రపుపాచి (స్పంజి) నీటిని పీల్చుకొనునట్లు మన దేహమునందలి కండరములచే పీల్చుకొనఁడిన విషములు మర్దనచేసినప్పుడు బయటికి పిండివేయబడును. మర్దనవలన నాడీ శక్తియందు ఉజ్జీవనము కలుగును. నాడులయందలి గమనము వృద్ధిపొందును. ఊపిరితిత్తులు బాగుగా పనిచేయ నారంభించును. నాడులయందలి ఉద్రేకములు తగ్గిపోవును. కీళ్లయందు నిలిచి పోయిన చెడులవణములు తగ్గిపోవును. ఆరోగ్య వంతుడు రోగికి మర్దన చేయునప్పుడు ఆరోగ్య వంతుని దేహమునుండి ఒక మహత్తరమైన శక్తి (ధాతుకాంతశక్తి) రోగి దేహములోనికి ప్రవహించును. ఈసంగతి అనేకులకు తెలియదు

ఈ విషయమును గురించి విశేషముగా తెలిసికొనదలచినవారు సునిశితవైద్యమును చదువవలెను.

మానవుడై జన్మమెత్తినందుకు పరులకు మేలు కలుగుటకు తాను త్యాగముచేయుటకన్న ప్రయోజన మేమున్నది? శిబి, రఠిదేవుడు, కర్ణుడు, బలి, భీష్ముడు, రామకృష్ణాది త్యాగధనుల జీవితములు పురాణప్రసిద్ధములే కదా! త్యాగము వలననే మానవజీవితము ఉన్నతిని బొందును. కృమ కృమముగా ఆత్మోపలబ్ధికిని త్యాగమే హేతువగును.

మర్దనచేయువానికి ఎక్కువ బాధ్యత లుండును. ఎక్కువ హక్కులుకూడ కలవు. బుద్ధిపూర్వకముగా తన దేహమునుండి కొంత ధాతుకాంత శక్తిని అతడు రోగికి వ్యాపింపజేయును. అందువలన రోగికి శాశ్వతమగు లాభము కలుగును. మర్దనచేయువారికి తాత్కాలికమగు నష్టము కలుగును కాని సూర్యకాంతియందు తిరుగుట వలనను, సత్యము వచించుటవలనను, త్యాగ మహిమవలనను, పరులకు మేలుచేసితమను సంతోషమువలనను ఆ లోటు పూర్తియగును.

అందువలన మర్దనచేయదలచినవాడు ఆరోగ్య వంతుడై బలవంతుడై యుండవలెను. శుచిగ నుండవలెను. ఉల్లాసియు ఆకర్ష వంతమైన మృదు స్వభావముకలవాడు నయియుండవలెను. మర్దన చేయుచది స్త్రీ యైనప్పుడును ఈ నియమములే చెల్లును. అట్టివారు మర్దనచేసినప్పుడే సుగుణములు నిశ్చయముగా కలుగును.

మర్దనముచేయువాడు రోగికి కుడిప్రక్కగా అభిముఖముగా నిలిచియుండును. రోగి బల్లమీద కాని, షడకకుర్చీలోకాని పరుండును. రోగికి శక్తియున్నయెడల ఎత్తుపీటమీద కూర్చుండవచ్చును. ఎట్టిఉదేక్రములును లేక రోగి శాంతముగా నుండవలెను. తనకు మర్దనవలన అద్భుతమైన సుగుణములు గలుగునను మ్మితో నుండవలెను. మర్దనచేయువారు తమ దేహమునందుండి ధాతుకాంతశక్తిని రోగిపై నన్నింపసిద్ధముగానిలువబడి యుండవలెను. తరువాతచాకచక్యముతోడను లాఘవముతోడను మర్దనచేయవలయును. అప్పుడు వానిచేతివేళ్ళగుండ ధాతుకాంతశక్తి రోగికి చేరును. ఇట్లు దినదినమును మర్దనచేయువారి దేహమునందలి ధాతుకాంతశక్తి మిక్కిలి సున్నితమైనదగును. దానికిమిక్కిలిత్వరగా చొరబారుశక్తి కలిగియుండును. అట్టి శక్తిగల మర్దకులు మర్దన చేసినప్పుడు రోగులకు తాత్కాలికముగా మర్దకుని స్పర్శ సుఖతరముగ నుండుటయేకాక త్వరగను రూఢిగను సుగుణములు కలుగుచుండును.

మర్దన చేసినప్పుడెల్ల రోగికిగల బాధలు తాత్కాలికముగా ఉపశమించితీరును. ప్రకృతిచికిత్సల యందైనను మర్దనకు సాటివచ్చు చికిత్సాప్రక్రియలు చాల అరుదుగనే యున్నవి. కావున ప్రకృతిచికిత్సకుడుగా నుండదలచినవా డెల్లనీ శాఖయందు నేర్పును గడింపవలయును. అప్పుడు అతడు సులువుగా రోగమును కుదుర్చగలిగియుండును. జనులు అతనిని బహుమానింతురు. అతని కీర్తి నలుదిక్కులను వ్యాపించును. అతనిస్పర్శవలన అనేకులు సుఖింతురు. దేహముపై భాగమునపిరుకుటకు మర్దనయని పేరు. అది అనేక విధములుగా నుండును. ఒక్కొక్కబాధకు ఒక్కొక్క విధముగా మర్దన చేయవలెను.

ఎట్లు చేయవలసిన మర్దన అట్లు చేసినప్పుడే సరియైన సుగుణములు కలుగును.

మర్దన ఆరువిధములు: ౧ ఉత్పాదనము ౨ పీడనము ౩ ప్రహరణము ౪ ఘర్షణము ౫ మర్దనము ౬ స్పందనము - దీనినే హర్షకమనియు నందురు. ప్రహరణము తిరిగి అయిదు విధములు: ౧ తాడనము ౨ వాద్యము ౩ ఛేద్యము ౪ ఆస్ఫాలనము ౫ సంపుటకము.

ఇందు ఒక్కొక్కవిధమగు మర్దనకు ఒక్కొక్క విధమగు ఫలము కలదు. ఏవిధమగు మర్దన చేయవలసినప్పుడు ఆవిధమగు మర్దన చేయుట వలననే మంచి ఫలములు కలుగును. ఒక్కొక్క విధమగు మర్దనవలన రోగము ఎక్కువగును. అట్టివానిని తెలిసి మానవలెను. ఆ వివరములు ముందు వ్యాసదము.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు మర్దనకు అనువగునొకబల్లను సంపాదించవలెను. ఆ బల్లమీద రోగి పరుండి యున్నప్పుడు మర్దనచేయువాడు ఎక్కువగావంగవలసిన అవసర ముండరాదు. మర్దనచేయుటకు వీలుకానంత ఎక్కువ ఎత్తుగను ఉండరాదు. అట్టి బల్లనే సంపాదించుకొనవలెను, లేదా చేయించుకొనవలెను. ఆ బల్లపైన ఒక గట్టి పరుపో, లేక కొన్ని మడతలువేసిన గొంగళియో పరచవలయును. దానిపై మురికియు, దుర్వాసనయు, మరకలును లేని బాగుగాఉడికిన దుప్పటినికాని జముకాణాను కాని పరచవలయును. దానిపైన పరున్నప్పుడు రోగికి హాయిగానుండును. ప్రతి రోగికి మర్దన ముగించినప్పుడెల్ల పైనున్న దుప్పటిని తీసివేయవలయును. దానిని తరువాత బాగుగాఉతికించవలయును.

రోగి కౌశీనమును(గోచి)మాత్రము ధరించి ఆ బల్లపై పరుండవలయును.

రోగిమీద నింకొక పలుచనిగుడ్డ కప్పవలయును. ముఖము మూయరాదు. మద్దనచేయు దేహభాగముపైనున్న సత్త్రమును మాత్రము తొలగించి ఆప్రదేశమును మద్దనచేయవలయును. తరువాత ఆ భాగమును మూసివేసి వేరొక భాగముమీది గుడ్డను తొలగించి యిట్లే మద్దన చేయవలయును. మద్దనచేయునప్పుడు పైనకప్పిన గుడ్డ మద్దనచేయువారికి ఆటంకముగా నుండరాదు.

రోగియొక్క దేహమునందలి బలము సహనశక్తి మొదలగువానిని బాగుగా తెలిసియుండి మద్దన చేయవలయును. ప్రతిమద్దనప్రక్రియ ఒకానొక ఫలముకొరకు మాత్రమే చేయవలయును. గుండెనొచ్చు చేను మేసిపట్టు మద్దన చేయరాదు. వీలు చాలులేకుండ ఎల్లెట్లో మద్దనచేసి, పిసికి, మెలి వేసి రోగిని మోసగింపవచ్చును. కాని ఆమోసమును రోగి త్వరలోనే గుర్తించును. దానివలన ప్రతికృతిచికిత్సకునిబండ్లము బయటపడును.

మిక్కిలి మోటుగా మద్దన చేయరాదు. దానివలన రోగికి బాధయే కలుగునుకాని, కలుగవలసిన మంచి ఫలములు కలుగవు. కనుక రోగికి హితవగునట్లు మృదువుగా మర్దించుటయే అలవాటు చేసికొనవలెను. ఏ కండరమును పిండవద్దు. చర్మమును గిల్లవద్దు. ఇట్లొకతూరి నీవుచేసినయెడల రోగి నిన్ను చూచినప్పుడెల్ల భయపడుచుండును. కొత్తగా మద్దన చేయుట ఆరంభించినవారెల్ల గట్టిగా పిసికినందువలన ఎక్కువ ఫల ముండునని వారు భ్రమపడియెదరు. కాని బలహీనురాలైన స్త్రీకి నెమ్మదిగా పిసికినప్పుడే ఎక్కువ సుఖముగా నుండును. ప్రయోజనమును ఎక్కువకలుగును. ప్రాణములు అవసిపోవునట్లు పిసుకు మోటువాని మద్దనవలన బాధయేకాని ఫలమేమియునుండదు.

మద్దనచేయుటకుముందు రోగి బాగుగా విశ్రాంతి తీసికొనవలయును. దేహమే కాక మనస్సుకూడ విశ్రాంతిని పొందవలయును. తరువాత ఆతడు దేహమును మరచిపోవునట్లు తన యిష్టమైన మును ధ్యానింపవలయును. మనస్సుకు వచ్చు రోగు లందరును దాదాపుగా నాడులయందు ఉద్రేకముచేత బాధపడుచున్నవారే. జాగ్రత్తగా పరీక్షించినప్పుడు వారి కండరము లన్నియు నెదో పనిచేయుటకు సిద్ధముగా నున్నవాని కండరములవలె తయారుగా నుండును. అవి యన్నియు ముడుచుకొని యుండును. అవయవము లన్నియు విశ్రాంతిని పొందునట్లు దేహకండరములను సల్పించుమని కోరుము. అతడు అవయవముల నెల్ల సల్పించును. అతడు అట్లు భావించునే కాని కొన్ని కండరములు ఇంకను ముడుచుకొనియే యుండును. ఇట్లే నేడు అనేకలు ధనము కొరకును, అధికారముకొరకును, నాశిత్రుని మిక్కిలి వ్యయపరచుచున్నారు. వానిలో “నీ కండరములు బాగుగా సల్లలేదు. అవి యింకను ముడుచుకొనియే యున్నవి. వానిని బాగుగా సల్పించ (Relax) కున్న అవకాశము జరుగును. కనుక దేహమును బాగుగా సల్పించుము” అని చెప్పవలయును. నీవు చేయుమద్దనవలనను నీవు ఇచ్చు ఆదేశములవలనను వానికి కండరములను సల్పించు నేర్పు కలుగును. రోగి సుఖముగా బల్లపై పగున్న తరువాత నీ చేతులను చల్లని నీటితో కడిగికొనుము. రోగి వెల్లకిలపరుండును. అప్పుడు భుజములనుండి ప్రారంభించి దండచేయి, మునిచేయి, చెయ్యితో మద్దన ముగింపవలయును. తరువాత కంఠమువద్దప్రారంభించి ఎదురురొమ్ము, ఉదరము, బయటితోడ, పిక్కలు, పాదములతో ముగింపవలయును. తరువాత అతడు బోర్ల పరుండును. అప్పుడు లోపలి

తోడలు, పిక్కలు మర్దన చేయవలయును. చిట్ట చివరకు వెన్నునందలి కండరములను స్పృశించి మర్దన చేయవలయును.

మర్దనచేయుటలో నీక్రిందిక్రిమి మవలంబించవలయును. ఉత్సాదనము, ఘర్షణము మొదట చేయవలయును. తరువాత మృదువీడనము, పరివీడనము తరువాత చేయవలయును. ఆతరువాత తాడనాది ప్రహరణము చేయవలయును. దాని తరువాత స్పృశనముచేసి ఉత్సాదనముతో ముగింపవలయును. మర్దన సంబంధమగు పైన పేర్కొనబడిన ప్రక్రియల వివరములు యీక్రింద నీయబడుచున్నవి:—

౧ ఉత్సాదనము (Stroking)

రోగియొక్క దేహముమీద అంచేతిని ఆనించి మీదకు ఎక్కువదూరము తోముటకు ఉత్సాదనమనిపేరు. చేతుల చివరలనుండి భుజము వంకకును; పాదములనుండి తొడలవంకకును; ఉదరమునుండి యెగువకు అనగా హృదయమువంకకు; కుడివైపున ఆరంభించి యెడమ వైపునకును; ఎడమవైపున ఆరంభించి కుడివైపునకును మూలవాటముగా తోమవలెను. ఇట్లే వీపుపైన క్రింద ఆరంభించి మీదకు మూలవాటముగా తోమవలెను. వెన్నుపైన రుద్దనప్పుడు మూలవాటముగా రుద్దవలయునేగాని మెదడువంకకు సూటిగా నెప్పుడును తోమరాదు.

౨ వీడనము (Kneading)

వీడనమనగా పిసుకుట, మెలివేయుట, గట్టిగా నొక్కుటయును పేరును. కండరములను అరచేతితోను వ్రేళ్లతోను గట్టిగానొక్కి పిసుకవలయును. కండరములను గట్టిగా పట్టవలయునే కాని మోటుగా పట్టరాదు. తోమునప్పుడు జారినట్లు

పిసుకునపుడు చేయిజారరాదు. కండరముల; చుట్టవలయును. పరివీడనమందు చేతియొక్కయ కాళ్లయొక్కయు కండరములను లోపలనుండి ఎముకచుట్టును చుట్టవలయును. తడినస్త్రమ మెలివేసినట్లు రెండుచేతులతోను కండరములను మెలివేయవలయును. అనగా ఒకచేతితో కండరమును ఒకవైపునకు చుట్టినప్పుడు దానికి ఎదురుగానున్న చేతితో అదేకండరము రెండవవైపునకు చుట్టవలయును. ఇట్లే గతులను మార్చి పిసుకవలయును.

లఘువీడనమందు కండరమును మునివ్రేళ్లతోను బాటనవ్రేలుతోను మృదువుగా నొక్కిపట్టి మెలివేయవలయును. ఇట్లు చేసినప్పుడు నాడులు శాంతినిపొందును. పరివీడనమందు చాలలాభములుకలవు. పరివీడనమువలన కండరములకు సరియైనపోషణజరుగును. అందువలన నవి బాగుగా బలపడును. నుడుచుకొనిపోయిన కండరములు బాగుగా విరివిజెందును. అంది వివిషములు వెడలిపోవును. బలక్షయమును గలిగించు మాలిన్యములులేకండ నశించును. రసమును రక్తమును బాగుగాప్రసరించును. నాడీశక్తి ఉజ్జ్వలముపొందును. రోగప్రదార్థములు రక్తసంక్లిష్ట దూరమగును.

౩ ప్రహరణము (Percussion)

ప్రహరణమనగా కొట్టుట. సమర్థుడగు ప్రకృతిచికిత్సకుడు సులువెరిగి కొట్టినప్పుడు సుఖముగానుండి ఆరోగ్యమును గలుగును. అతడు చేతివ్రేళ్లతో వడిగను, నెమ్మదిగను చరుచును.

చే ద్య ము (కోయుట.) (Hacking)

చేతిని వత్తిగల పెట్టి కనిష్టిక అనగా చిటికిన

వేలు దాని వెంటనున్న అరచేతియొక్క దిగువ భాగము దేహముపై ఆనునట్లు వుంచి కత్తితో పరకినట్లుచిన్న చిన్న దెబ్బలను కొట్టుటకు ఛేద్యము అని పేరు.

వాద్యము (వాయింతుట) (Tapping)

అరచేయి వేళ్లు ఆనునట్లు వుంచి చరుచుటకు వాద్యమని పేరు.

తాడనము (Slapping)

ప్రక్కనుండి దవడమీద కొట్టినట్లు చేరచుటకు తాడనమని పేరు.

ఆస్ఫాటనము (Clapping)

అరచేతిని దొన్నెవలెవంచి మోతకలునట్లు చేరచుటకు ఆస్ఫాటనము అని పేరు.

సంపుటకము (Beating)

పిడికిలిని ముడిచి గ్రుద్దుటకు సంపుటకమని పేరు. ప్రహరణముచేయుట వలన నాడులయొక్క చివరలయందున్న మొద్దుతనము పోయి నూతనోజ్జీవము కలుగును.

చెమటపోయని స్వభావముగలవారికి ప్రహరణము చేయుటవలన బాగుగా చెమటబోయి స్వభావము ఏర్పడును. ప్రహరణము ఎక్కువకాలము నొప్పికలుగునట్లు చేయుటవలన నాడులయందు చైతన్యము కలుగదు సరిగదా ఉన్న చైతన్యము నశించి చచ్చుపడిపోవును. వెన్నుపాముపై చేసిన మర్దనవలన వెన్నుపామువెంట వ్యాపించియుండి దేహమున కంతటికిని వ్యాపించియుండునట్టి సరములయందు చైతన్యము కలుగును. అందువలన దేహములోపలనుండు అవయవముల గమనము బాగుపడును. వెన్నుపాముపై గ్రుద్దుటకు ముందు కశేరుకా సమీకరణ శాస్త్రమును ఎరిగి యుండవలయును.

౪ ఘర్షణము (Friction)

ఒకానొక భాగముపై చేతితో గట్టిగా నొక్కి పట్టి గుద్దుటకు ఘర్షణమని పేరు. అట్లు చేయుట వలన ధాతువులయందలి మాలిశ్యములు కదల పారి పోవును.

౫ మర్దనము (Pressure)

కండరములను దేహమునుండి కొంచెముదూరము లాగి పిసుకుటకు మర్దనమని పేరు. బొటన వేళ్లతోను చేతివేళ్లతోను కండరములను గట్టిగా పట్టి స్వస్థానమునుండి కదలింపవలెను. తరువాత నెమ్మది నెమ్మదిగా పట్టు వదలవలయును. ఇందు వలన కండరములు పిరివిజెందును. అందువలన నాడులఉద్రేకము తగ్గును.

౬ స్పందనము లేక హర్షకము (Vibration)

దేహభాగముపై ఒకవేలినికాని చేతియొక్క కొంత భాగమునుకాని మిక్కిలి తేలికగా ఆనించి చక్కలిగింత పెట్టినట్లు కదలించుటకు స్పందనమని పేరు. ఇట్లుచేయుటవలన నవ్వుపట్టును గాన దీనికి హర్షకమనియు పేరువచ్చినది. ఇట్లు చేయుటవలన సున్నితమగు సరములయందు నవ శక్తి పుట్టును.

చర్మవ్యాధులయందును, గ్రంథులున్నవి యును, చర్మము మంటలుగా నున్నప్పుడును, జ్వరములయందును, సంధులయందు మంటలున్న పుడును, గర్భిణీస్త్రీలకును, ఋతుమతియైనస్త్రీకిని, రక్తాభిరణమునకు సంబంధించిన తీవ్రమైనవ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తవాహికలు తిన్నగాలేనప్పుడును, ఎముకలయందు తరుణమగువ్యాధులున్నప్పుడును, రక్తమునందువిషమున్నప్పుడును, రక్తము దేహమునుండి వెలువడిపోదగిన స్థితులయందు

దును శాస్త్రీయమైన యీమర్దనచికిత్స చేయరాదు. మర్దన మొదటిదినమున చాలమృదువుగా మాత్రమే చేయవలయును. కొద్దికాలమే చేయవలయును. రోగి మర్దనకు అలవాటుపడికొలదిని మర్దనచేయుకాలమును పెంచవచ్చును. క్రమక్రమముగా గట్టిగా మర్దనచేయవచ్చును.

ఉదేకస్వభావముగలవారికి సౌమ్యముగా మర్దన చేయవలయును. వాతస్వభావముగలవారికి అనగా నాడులయందు మాంద్యమున్నవారికి ప్రహరణ ఘర్షణాది తీవ్రప్రక్రియలను చేయవలయును.

దేహముపై మర్దనచేయునప్పుడు హృదయము వంకకు మర్దనచేయవలయును. మర్దనచేయువాడు చేతికి కొద్దిగామాత్రమే నూనెరాచుకొనవచ్చును. ఒకానొకచోట సంకోచము (Contraction) కలిగినప్పుడు దై శికముగా మర్దనచేయవలయును. అప్పుడు సాధారణముగా వీడనము చేయవలయును.

కొన్ని దేశములయందు మర్దనశాస్త్రమును నేర్పు పాఠశాలలున్నవి అందు మూడు నెలలు తరిబీయతు పొందినవారికి సర్టిఫికేట్ ఇచ్చెదరు. మనదేశమునందుకూడ అట్లు తరిబీయతుపొందిన వారే మర్దనచేయుటమంచిది.

ప్రశ్నలు

౧. చికిత్సాశాస్త్రమున మర్దనచికిత్సకు ఎట్టిస్థానముకలదు ?
౨. మర్దనచికిత్సయందలి వివిధములగు ప్రక్రియలను వేర్వేరునుము.
౩. మర్దనచేయుటకు ముందు రోగిని ఎట్లు సిద్ధము చేయవలయును? మర్దనచికిత్సయందు అవలంబించవలసిన ఆరోగ్యనియమములేవి? మర్దనచికిత్సకు వుపయోగింపవలసిన బల్లయొక్క నిర్మాణము ఎట్లుండవలెను?
౪. వీడనము ఎట్లుచేయవలెను? వీడనమునకును ప్రవీడనమునకును చేయుటయందు గలభేదమేమి? ఫలితములందు భేదమేమి?
౫. మర్దనచేయుటయందు ఎంతవత్తిడినీ చేయవలయును? ఎందువలన?
౬. ప్రహరణమునందలి వివిధప్రక్రియలను వివరింపుము?
౭. పుండును మర్దనచేయుదువా? ఎందువలన?
౮. మర్దనచికిత్సయందు ఏ ప్రక్రియల తరువాత నే ప్రక్రియలను చేయవలయును?
౯. దై శికమర్దనమన నేమి? అది ఎప్పుడు చేయవలయును? దై శికమర్దనమందు ముఖ్యముగా ఉపయోగింపవలసిన ప్రక్రియ ఏది?
౧౦. మొట్టమొదట మర్దన ఎట్లు చేయవలయును ?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౧౨ వ పాఠము

చలనచికిత్స

దేహమునందలి అవయవములను సక్రమముగా కదలింపనందువలననే రోగములు కలుగుచుండును. దేహమునందలి ప్రతియవయవమునకు సరియైన కదలిక ప్రకృతినమును గలుగుచుండునెడల నెట్టి రోగములును దరిజేవు. మాచే ప్రచారము చేయబడుచున్న సూర్యసమస్కార చికిత్స వలన దేహవయవములే గాక మానసికభాగములును బాగుగ కదలింపబడును. అందువలననే మనవారు “ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్” అన్నారు.

కాని రోగులు సూర్యసమస్కారాది వ్యాయామములను చేయజాలరు. కనుక వారికొరకై పరుల నాయముతో చేయదగిన కొన్నిరకములకదలికల నిచట వివరింపబోవుచున్నాము. వీనిని ఇతరచికిత్సలకు తోడుగచేసి రోగులకు ఆరోగ్యమును గలిగింప వీలుగనుండును. కనుక మాచిద్యార్థులు ఈ చలనములను శ్రద్ధగా పాటించుకొనియుండవలెను.

౧ వ - చలనము

రోగిని బల్లమీద పెల్లకల పరుండ బెట్టుము. నెత్తి క్రింద తలగడనుంచుము. రోగి తనచేతులను ప్రక్కలందు సల్పించియుంచును. రోగియొక్క బాహుమూలమును రెండుచేతులతోను పట్టుకొని అక్కడినుండి నొక్కుచు చేతివ్రేళ్ళవరకును తీసికొని రావలెను. ఇట్లు ౬ మొదలు ౧౦ తూరులవరకు చేయుము. ఇట్లే వ్రేళ్ళవద్దను మొదలుపెట్టి భుజములమువరకును పిసుకుచు ముగింపవలెను. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే రెండవ బాహువునుగూడ చేయుము. తరువాత రోగిని

కొంత యెదురుబలమును ఉపయోగింపమని చెప్పి చేతివ్రేళ్ళవద్ద పట్టుకొని బాహుమూలము వంకకు నెట్టుము. అత డప్పుడు తనశక్తిని నీవంకకు ప్రయోగించుచుండును. తరువాత ఒక్కొక్కచేతినే పైకియెత్తి క్రిందకు దింపుము. తరువాత కుడిచేతిని యెడమకును ఎడమచేతిని కుడికిని కదలింపుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతిని నొప్పి భరింపగలిగినంతవరకు మెలిపెట్టుము. ఇట్లు ఒక్కొక్క చలనము ౬ మొదలు ౧౦ తూరుల వరకు చేయుచుండుము. తరువాత ఒక్కొక్కచేతివ్రేలిని మణికట్టువంకకు వంచుటకు ప్రయత్నింపుము. రోగి యెదురొడ్డుచుండును. ఈ చలనమువలన రక్తము తిన్నగా అభిసరించును. దానివలన పక్షవాతము, వ్రాతగాని తిమరు, (Writer's Cramp) మేహవాతము, ఆమవాతము, చచ్చుసంధులు, మొద్దుబారియుండుట, చలిచేతులు నయమగును. కేశనాళికలయందు, సిరలయందును కదలికలేక నిలచియున్న రక్తమంతయు అమితముగా హృదయములోనికి ఈ చలనమువలన బ్రవహించును. హృదయములోనుండి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి అచట ప్రాణవాయువుతోచేరి పరిశుద్ధమగును. నీచేతియొక్క వత్తిడి తగ్గినంతనే రోగిదేహములోని కేశనాళికలలోనికి పరిశుద్ధమగు రక్తము బ్రవహించును. శుద్ధరక్తముతో నిండుటవలన రోగికి ఆ చేయియంతయు నిండుగాను, బలముగను తోచును. నిలువరక్తమంతయు సిరలలోనికి పోవును. దేహమునుండి యిట్లు మురికిరక్తము పోయి శుద్ధిని బొందును. శుద్ధరక్తము దేహభాగ

ములమీదికి వచ్చును గాన దేహావయవములకు కావలసిన పోషణగలుగును. అందువలన నవి బలపడును.

౨ వ - చ ల న ము

౧ వ చలనము నందువలెనే రోగిని బల్లమీద పడుచుబెట్టుము. నెత్తికింద దిండునుంచుము. తరువాత రోగియొక్క తొడను రెండుచేతులతోడను గట్టిగాపట్టుకొని తొడవద్దనుండిపాదముల వరకును మెలివేయుచు, పినుకుచు, గిల్లుచు పాదములవరకును తీసుకొనిరమ్ము. తరువాత నెడమ చేతితో చీలమండవద్ద గట్టిగాపట్టుకొని కుడి చేతితో పాదమునుపట్టుకొని కుడివైపునకును నెడమవైపునకును వర్తులాకారముగా మెలివేయుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కవైపునకు ౬-౧౦ తూరులు మెలివేయుము. తరువాత కుడికాలును, యెడమకాలును, కుడివైపునకు ౬-౧౦ తూరులు కడలించుము. తరువాత కాలును పైకియెత్తి క్రిందికిదింపుము. ఇట్లు ౬-౧౦ తూరులుచేయుము. తరువాత మోకాలువద్దవంచి మడిమల పిరుదులకు తగులుకట్టు చేయుము. తిరిగి కాలి ముని ప్రేస్సును ముందుకులాగి కాలును బాగుగా పట్టుకొనుము. ఇట్లు ఒక్కొక్కచలనము ౬-౧౦ తూరులు చేయవలెను. ఇట్లు రెండుకాళ్లను కడలించవలెను.

ఇట్లు చేయుటవలన హృదయమునకు చాల దూరముగానున్న కాళ్లు, పాదములలోనికి రక్తము వడిగా ప్రవహించును. అందువలన నవి సహజముగా వేడియెక్కును. పక్షవాతము, తిమ్మరు, కటికిరావేదన (Sciatic rheumatism) రక్తపు పోటు, తగ్గును. కడలించిన భాగములయందలి మురికిరక్తము ౧ వ చలనమునందు వలెనే హృదయమునకు పోయి శుద్ధిని బొందును.

శుద్ధరక్త మాభాగములలోనికి వచ్చి వాని పోషణనిచ్చి బలపఱచును.

౩ వ - చ ల న ము

రోగి దిండులేకయే బల్లమీద వెల్లకిలపడుండును. చీలమండవద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము. రోగి వెనుకకు లాగుకొనుచుండును. ఇట్లు ౪-౬ తూరులుచేయుము. తరువాత ఒక్కొక్కపాదమును పట్టుకొని మోకాలువద్ద వంపకయే, నొప్పి లేకుండ యెంతపైకెత్తవచ్చునోఅంతయెత్తునరకు నెత్తి క్రిందికి దింపుము. పైకెత్తునప్పుడు రోగి క్రిందికిని క్రిందికి దింపునప్పుడు పైకిని, ఎదురొడ్డుచుండవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన కటి సిరావేదనతగ్గును. గమననాడులయందలిచచ్చు తగ్గును. ఈ వ్యాధియందు రోగి సడనబాలడు స్త్రీలయందు గలుగు గర్భాశయసంబంధములకు వ్యాధులు దీనివలన కుదురును.

౪ వ - చ ల న ము

౩ వ చలనమునందు వలెనే రోగి పడుచును. తరువాత మణికట్టువద్ద పట్టుకొని నీవంకకు లాగుము. రోగి తనవంకకు లాగుకొనుచుండును. తరువాతచేతిని ప్రక్కలకు వదలుము. నీవంకకు లాగు నప్పుడు రోగిగాలిని వదలివేయును. ప్రక్కలకు వచ్చునప్పుడుగాలిని బాగుగా లోపకి పీల్చుకొనును. ఇట్లు ౪-౬ తూరులుచేయుము. రోగి అలవాటుపడినకొలదిని యింకను నెక్కువ తూరులుచేయుము.

ఇట్లు చేయుచుండుటవలన ఉబ్బసము, గుండెలయందు తరుణముగా నున్న బాధలు, తగ్గును. హృదయమువిరివియగును. ఉరములోపలిభాగములన్నియు బలపడును. కానశ్వాసాశయవ్రణము, వాయునాళవ్రణము మొదలగునవి తగ్గును. రక్తాశీసరణముబాగుపడును. ఉరమునందలి కండ

లన్నియు బలపడును. పరిశుద్ధమగుగాలి గగన్మై న అరలలోనికిపోయి అందలి యను వెలువరించును. అంతటితో నిరోధ లు తీరిపోవును. రోగగగన్మై న భాగములు రోగ్యనంతము లగును.

౧ వ - చ ల న ము

క్రింద దిండ్రునంచుకొని రోగి బల్లమీద పరుండు. కుడిచేతితో చీలనుండపట్టుకొని యెడమచీల మోకాలుమీద నుంచుము. పిక్కలను డలమీదికిని, తొడలను ఉదరముమీదికిని కట్టుము. ఇట్లు ౬—౧౦ తూరులుచేయుము. ౧ కడలించుచుండునప్పుడు రోగి తనపిక్కలు బలగువానితో నెదు రొడ్డుచుండును. ౨ కట్టూత్తు, కటిసిరావేదన, మొ॥ వ్యాధులందు ఉపయోగించును. పిక్కలు, తొడలు, కండ్లముండలి కండరములు దీనివలన బలపడును.

౬ వ - చ ల న ము

రోగి వెల్లకిలపరుండును. మోకాళ్లుఎత్తుగనండును. పిక్కలు పిరిలికకు ఆనియుండును. అప్పుడు రోగి పొట్టపై చేతులనుంచి, నెమ్మదిగను, గట్టిగాను పొట్టకండరమును చేతితో అణిచిపట్టి కుడిచీలపై ఎడమకను, ఎడమనుండి కుడికిని రుద్దవలయును. పిడికిలినిబట్టి లంబికపైనుంచి పెద్దపేగుచెంట్ల మొదట పైకిని తరువాత అడ్డముగానెడమకును- తర్వాత పైనుండి దిగువకును- రుద్దవలయును. ఇట్లు నెమ్మదిగా పదితూరులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పెద్దపేగునకు బాగుగావత్తిడి తగులును ఉదరములోపలి ఆవరణ బాగుగా బలపడును. మలపుత్తిలోపలిమాలి న్యములు బాగుగా బయటికి గెంటివేయబడును.

అందువలన రోగితినిన ఆహారముయొక్క నారము పేగులలోనుండి సులువుగా దేహములోనికి ఇంకును. ఈమర్దనమువలన మలబద్ధకము అంతరించును. కడుపునొప్పి, కడుపునొప్పి కాల మొదలగునవి పోవును. పైత్యకోశము, స్లీహము, మూత్రపిండములు ఉజ్జీవనముపొందును. అకలి వృద్ధియగును.

౭ వ - చ ల న ము

దిండులేకయే రోగి వెల్లకిల పరుండును. వాని పాదములను బల్లకు ఆనించి పట్టుకొనుము. రోగి ప్రాయత్నముచేసి కూర్చుండును. రోగి లేవలేనిస్థితిలో నున్నయెడల అతని వెన్నుకింద చేతినుంచి వేరొకరు సహాయపడవలయును. రోగి లేచునపుడు మెల్లగా లేవవలయును. ఇట్లు నాల్గు తూరులు చేయవలయును.

ఇట్లు చేయుటవలన పైత్యకోశమును, స్లీహమును ఉజ్జీవనము పొందును. నెన్నుపాము బలపడును.

౮ వ - చ ల న ము

రోగి ఒకకుర్చీపై కూర్చుండును. చేతులను కెంటిని భుజములపై నానించును. నీవు వెనుక చీలుచుండి ఆరెండు చేతులను నీరెండు చేతులతో పట్టుకొని నీవైపునకు లాగుకొనుము. తరువాత రోగి తనచేతులను ఎప్పటిస్థానమున చేర్చును. ఇట్లు నాల్గు అయిదు తూరులుచేయుము. నీవు లాగునపుడు అతడును, అతడు లాగునపుడు నీవును నిరోధించుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన నాలుగవ చలనమం దేసుగుణములు కలుగవని చెప్పబడినవో, ఆసుగుణములెల్ల యీ చలనము నందును కలుగు. నాలుగవచలనముకిన్నె నీ ఎనిమిదవచలనము ఎక్కువ కలుగజేయును. శ్వాసాశయములందలి కండరములు దీనిచే బలపడును. పుష్కనదాహము శ్వాసాశయ

ప్రణము ఉబ్బసము ప్రక్కటెముకలయందలి
చాతము దీనిచే హరించును.

౯ వ - చ ల స ము

రోగి యొకచాపపై కూర్చుండును. వాని వెన్ను
పామునందలి పైభాగమున ఒక దిండునుంచి
దానిపై నీ రెండు మోకాళ్లను నొక్కిపెట్టుము.
తర్వాత వాని రెండు భుజములను నీ సందిటి
యందుంచి నీ వైపునకు లాగుకొనుము. నీవు
అట్లు లాగుచున్నప్పుడు రోగి బాగుగ గాలిని
లోనికి పీల్చుకొనును. తరువాత నెమ్మదిగా
స్వస్థానమునకు వదలివేయుము. అట్లే దిండును
వెన్నపామునందలి మధ్యభాగమునకుదింపి నీ
మోకాళ్లను దానిపై నొక్కిపెట్టి వాని భుజము
లను నీ సందిటితోపట్టి నీ వంకకులాగుము. తర్వాత
మెల్లగావదలుము. ఇట్లు నాలుగైదు తూరులు
చేయుము. ఇట్లుచేయుటవలన నుబ్బసము,
హృదయమునందలి తరుణములగు నొప్పులును
తగ్గును. ఉరము విశాలమగును. శ్వాసాశయములు
బలపడును. ఇట్లు చేయుటవలన వెంటనే ఊపిరి
తిత్తులలోనికి గాలిచేరును. అందువలన రోగము
గల భాగమునందలి మాలిన్యములు వెడలిపో
వును. ఎంత సుకుమారులకైనను, జాగ్రత్తగా
చేసినయెడల నీచికిత్స ఉపయోగించును.

౧౦ వ - చ ల స ము

రోగిబల్లమీద వెల్లకిలపరుండును. నీ ఎడమచేతిని
రోగియొక్క గడ్డముక్రిందను, కుడిచేతిని మెడ
క్రిందను ఉంచి తలను నీవంకకులాగి వదలుము.
ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము. తరువాత
అట్లే పట్టుకొని కుడివైపున కొకతూరి యెడమ
కొకతూరియు వర్తులాకారముగా రోగితలను
తిప్పువలెను. ఇట్లు మూడుతూరులతరువాత
రోగితలను వదలి వానినుదురు మీద నెమ్మదిగా

చఱచుము. తరువాత రోగిని బోర్లపరుండ నిచ్చి
మెడమీదనుండు కండరములను లాగి, చఱచి,
పిసుకుటచేయుము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయా
భాగములయందలి రక్తాభిసరణము క్రిమపడును.
అందువలన ఆయాభాగములయందలి బిగువు
వదలును. నాడీసంబంధమగు తలనొప్పి, కంటి
చెవిజబ్బులు కుదురును. నాడులు, చెవులు,
కన్నులు, మెదడు మొదలగువానియందలి
లోపములు పోయి బలపడును. తలనొప్పిగానున్న
ప్పుడును, నిద్రలేక బాధ పడుచున్నప్పుడును,
కంఠమునందు నొప్పి యున్నప్పుడును, ఇట్లు
ప్రతి రెండుగంటలకును ఒక్కొక్క తూరిచొప్పున
చేయవలయును.

౧౧ వ - చ ల స ము

నాలుగవచలనమునందువలెనే రోగి దిండును
భుజములక్రింద నుంచుకొని చేతులను ప్రక్కలకు
చాచి పరుండును. వాని వెనుకగా నిలబడి, వాని
మణికట్టులను రెంటిని నీరెండు చేతులతోను
పట్టుకొని నీవంకకు నెమ్మదిగా లాగుము. తన
శక్తికొలది రోగి తనవంకకు లాగుచు నిరోధించు
చుండును. ఇట్లు నాలుగుతూరులు చేయుము.
ఈచలనము శ్వాసాశయముల యందలి కండర
ములయందు గల బిగువును సడలించి వానియందలి
వ్యాధులను పోగొట్టును. క్షయరోగమురాదగిన
యేపులేనిశిశువుల కీచలనము చాలమేలుచేయును.

౧౨ వ - చ ల స ము

రోగి కొంచెము ముందునకువంగి నిలుచుండును.
చేతులను ప్రక్కలయందు వ్రేలాడునట్లుంచును.
అరచేతితో వాని వీపుపైన వందతూరులు
నెమ్మదిగా చఱచుము. తరువాత చేతినిపిడికిలి
పట్టి అంసఫలకమునకుదిగువను వెన్నుపాము
మీద నెమ్మదిగా నిరువదిఅయిదు తూరులు

గృద్ధము. ఇట్లు చేయుటవలన ఆయాఅవయవములు ఉద్దీపనంబొంది బలపడును. అందువలన వానియందు ఉండవలసినంత ఉష్ణము నిలచి యుండును. ఇట్లు ప్రకృతిఅవయవ భాగముమీదను చేయవచ్చును.

౧౩ వ - చలనము

రోగి బల్లపైన బోర్లపరుండును. రోగి వీపుమీద నుండు కండరములనులాగియు, పిండియు, రుద్దియు కండలను ప్రక్కలనుచుట్టియు, వీపుపైన మర్దన చేయవలెను. తరువాత వెన్నుపైన ప్రతికండర భాగమును పైకి త్రోయవలయును. ఈ కలాప మంతయు రోగికి హితవుగా నుండునట్లును, బాధ కలుగుకుండునట్లును చేయవలయును. తరువాత వెన్నున కుడివైపు దిగువనుండి ఆరంభించి వెన్ను యెడమవైపున పైభాగమున ముగియునట్లు కండలను చుట్టుచు (Roll) పోవలెను. తరువాత కండలను ప్రక్కలనుండి వెన్నువంకకు త్రోయుచు ముగింపుచేయవలెను.

౧౪ వ - చలనము

౧౩ వ చలనమునందువలెనే రోగి పరుండును. పిడికిలినిబట్టి రెండు చేతులతోను రోగివీపుమీద

వెన్నుపాముపొడవునను మృదువుగా గృద్ధము. చికిత్సయొక్క చివర గి నిమిషములును ఇట్లు గృద్ధచునే గడుపవలయును. రోగి కిది అద్భుత మగు మేలుచేయును.

౧౫ వ - చలనము

ఇప్పుడు రోగియొక్క వీపునంతటిని నెమ్మదిగా రుద్దవలెను. తరువాత గజ్జలవద్దనుండి పాదముల చివరవరకు పిసుకవలెను. దీనితో చలనచికిత్స ముగియును.

ఇందు చెప్పబడిన ప్రతిచలనమును ప్రతిరోగికిని చేయనక్కరలేదు. ఏరోగికి యేయేచలనములు అవసరమో అవిమాత్రమే చేయవలెను.

ప్రశ్న పత్రము

ఇందు పేర్కొనబడిన ౧౫ చలనములను వివరించి వానిగుణములను పేర్కొనుము.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౩ వ పాఠము

వ్యాయామము

జాక్సరులే కాక ఆరోగ్యమును గురించి యేకొంచె మైన తెలిసినవారెల్ల వ్యాయామములేనిదే ఆరోగ్యము కలుగదని నిర్ణయించియున్నారు. ఆరోగ్యము కోరువారెల్లరు వ్యాయామముచేసియే తీరవలయును. వ్యాయామమనగా: దేహమునందలి వివిధభాగములను కదలించుట ఆకదలికయొక్క తీవ్రతయు షరిమితియు అనగా ఒక్కొక్క భాగమును ఎన్నితూర్పు కదలింపవలయు ననునది వివిధవ్యక్తుల యందు మారుచుండును. వ్యాయామము చేయుటవలన అనేక మంచిఫలములు కలుగును. కండరములు స్ఫుటముగాను బలముగాను ఉండవలయునని మీరుకోరినయెడల మొదట తేలికగానుండినను పోనుపోను ఎక్కువ శ్రమకరములైన వ్యాయామములను చేయవలసివచ్చును. అట్లు పోనుపోను బరువైన వస్తువులను సులువుగా యెత్తవీలుగలుగును.

ప్రకృతివైద్యుడు తన రోగులయొక్క కండరముల పెంపునే ప్రధానముగా జూడడు. రోగి దేహమునందలి నాడులకు బలముగలిగించు నట్టియు రక్త నిరోధములులేక అభిసరించుటకు అనుకూలమైనట్టియు రోగి దేహమునందలి మలమూత్రములను సులువుగా వెలువరించు నట్టియు వ్యాయామములే ఆతడు ఏరుకొనును. అట్టి వ్యాయామములు ప్రతిదినమునను కొంతకాలము చేయునవిగా ఉండవచ్చును, లేదా తాత్కాలికముగా చేయునవిగానైన నుండవచ్చును. తాత్కాలికముగా చేయునవి యనగా ఎగురుట, దుముకుట, ఈడుట, పరుగెత్తుట మొదలయినవి.

ప్రకృతివైద్యుడు పైలక్షణములుగల వ్యాయామములను ఈ క్రింద షేర్కొనబడినవాని నుండి యేరి ఆయా రోగికి అనుకూలమైనవానిని నిర్ణయింపవచ్చును, లేదా కొన్ని కొత్తవ్యాయామములను బుద్ధికుశలతవలన సృష్టించవచ్చును. అందుకు సంబంధించిన నియమములను కొన్నింటిని వివరించుచున్నాము:—

1. రోగికి అలుపుకల్గునట్లు వ్యాయామము చేయించరాదు. వ్యాయామమువలన కొత్తగా బలహీనత రాకూడదు. నణుకు పుట్టరాదు. ప్రకృతి కదలికతర్వాతను సరిపోయినంత విశ్రాంతి నివ్వవలెను.

2. రోగి, మనస్సునుకూడ తానుచేయు వ్యాయామముపై కేంద్రీకరించునట్లు చూడవలెను. పట్టి పట్టనట్లు యేవో నిర్ణయించిన కదలికలను మాత్రము చేయుటవలన కలుగవలసినంత మంచి ఫలములు కలుగవు.

3. ప్రకృతి కదలికయును చేయుటకుముందు ఒకటి రెండు అని లెక్కించుచుండవలయును. ఒక్కొక్క కదలిక చేసినపుడెల్ల దానిని నెమ్మదిగను ఎక్కువ కాలము పట్టనట్లును చేసినప్పుడే కండరములకు కలుగవలసినంత షరిశ్రమ కలుగును.

4. భోజనముచేసినతోడనే యెవరును వ్యాయామము చేయరాదు.

5. ప్రతితూరియు ఒకరకపు చలనములు పూర్తి అయినంతనే రోగి ఒక బల్లపై ముడుకదుప్పటిని కప్పకొని పరుండవలయును.

6. ప్రతిదినమునను ఉదయమునను సాయంకాలమునను ఆయా వ్యాయామములను మానక చేయుచుండవలెను.

7. రోగియొక్క తూకము, హృదయము నిమిషమునకుయెన్ని తూరులుకొట్టుకొనుచున్నదియు, రక్తపుష్పిడనము యెంత యెక్కువగ నున్నదియు, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను చేయునపుడు ఊపిరి తీత్తుల వైశాల్యమునందు యెంత తేడా కలుగుచున్నదియు, శ్వాస యెంత తేలికగా తీయుటకు వీలగుచున్నదో అదియును చికిత్సా ప్రారంభమున వ్రాసియుంచుకొని అప్పుడప్పుడు కలుగుచుండు మార్పులను పూర్వపుదానితో పోల్చి వ్రాయుచుండవలయును. దీనివలన రోగికి విశ్వాసము అధికమగుచుండును. వైద్యునకు ఈ లెక్కలు చికిత్సల మార్పునకును ప్రకటించుటకును పనికివచ్చును.

బల్లమీద పరుండి చేయు వ్యాయామములు

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండుము.

1. నెమ్మదిగా కుడికాలును పైకెత్తుము. తర్వాత కుడిచేతిని గూడ పైకెత్తి చేతివేళ్లతో కాలి వేళ్లను పట్టుకొనుము. తరువాత కాలును చేతులను యథాస్థానముననుంచి వెనుకచేసినట్లే తిరిగి చేయుము.

2. ఇట్లే ఎడమకాలును చేతిని పైకెత్తి తిరిగి చేయుము.

3. రెండుకాళ్లను నెమ్మదిగా పైకెత్తుము. అట్లే చేతులను పైకెత్తి చేతివేళ్లతో కాళ్లవేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

4. వీపు చేతులు బాగుగా బల్లపై నానించి కాళ్లు మలుగులు పైకిలేపి దేహము చంద్రవంకవలె చేయుము. ఇట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

5. మోకాళ్లను ఎదురుతొమ్మన కానించి మడిమలను తొడలపై నానించి పొట్టకు వత్తిడిని కలిగింపవలయును. ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము.

6. వెల్లకిల పరుండుము. బల్లయొక్క ప్రక్కలను రెండుచేతులతో పట్టుకొనుము. పాదములను తలపైకివచ్చునట్లు ఆకాశమువంకకు లేపవలయును. అప్పుడు శరీరమంతయును మెడపై ఆధారపడి యుండును. రోగి చేయగలిగినన్నితూరులు చేయించవలెను.

కుడిచేతి మీద పరుండుము.

1. యెడమచేతిని తొడపై నానించుము. కుడిచేతిని యెడమకాలును సాధ్యమైనంత ముందునకు తెచ్చి చేతివేళ్లతో కాలివేళ్లను పట్టుకొనుము. వానిని యథాస్థానమునకు తెచ్చి తిరిగి యిట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

2. అట్లేపరుండుము. ఎడమచేతిని ఎడమకాలును సాధ్యమైనంతవరకు పైకిలేపి యెడమచేతివేళ్లతో యెడమకాలి వేళ్లను పట్టుకొనుము. ఇట్లే కొన్నితూరులు చేయుము.

3, 4 ఎడమచేతిపై పరుండి పైచెప్పిన వ్యాయామములను కుడిచేతితోను కుడికాలితో చేయుము.

బోర్ల పరుండుము.

1 కుడికాలును మోకాలువద్ద వంచకయే పైత్తుము. కొన్నితూరులు ఇట్లు చేయుము.

2 ఇట్లే యెడమకాలును చేయుము.

3 రెండుచేతులను రెండుతొడలక్రింద నుంచి తలను పాదములను సాధ్యమైనంతపైకి లేపుము. ఇట్లు కొన్నితూరులు చేయుము.

4 బల్లయొక్క ప్రక్కలను చేతులతో పట్టుకొని మునివేళ్లనుమాత్రము బల్లపై నానించి దేహము నంతయు కర్కవలె పైకిలేపుము.

5 ప్రకృతివైద్యుడు కొన్ని వ్యాయామములను స్వయముగ సృష్టింపవచ్చును. రోగి నిలుచుండి ప్రక్కలకు వంగుట నడుమును మెలిచుట్టుట మొదలగు కొన్ని వ్యాయామములను చేయవచ్చును. ఇట్లు చేయుటవలన మలబద్ధకముపోవును. వైత్యకోశమునందలి దోషములును వెలువడి పోవును. ఇట్లే ముందునకు వంగుట వెనుకకు మొగ్గవారుట నడుమువద్ద వలయాకారముగ తీగలు మెలివేయుట చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఉదరమునందలి కండరములు బలపడును. సూర్యనమస్కారములోని రెండవస్థానము పశ్చిమతానాసనము ఉదరమునందలి రోగములను నశింపుచేయును.

ఉపరి తేలికగా పీల్చవలయును. ప్రారంభకులు శ్వాసను కంభకము చేయరాదు. అనగా నిలువయుంచరాదు. పీలవగలిగినంతవరకే పీల్చి నెమ్మదిగా వడలవలయును.

నిలుచుండవలసిన రీతి: అనేకులు పొట్టలు ముందరికి వ్రేలాడవేసి రొమ్మును ముడిచిపెట్టి గూళ్లు వెనుకకు పొడుచుకొనివచ్చినట్లు నిలుచుందురు. పొట్టను వెనుకకులాగిపట్టి రొమ్ముముందునకువిరచి నిలుచుండినంతనే ఒక నూతనశక్తి నీయం దుద్భవించును. ఇట్లు ఎడతెగక చేయుచుండు వేని ఉదరమునందును శ్వాసకోశమునందును చేరిన వ్యాధులన్నియు తమంతనే నశించును. దేహము లఘువు పాదములపై సమానముగా ఆనును.

జీరకోశమును కడుగుట

రోగియొక్క జీరకోశమునందు మురుగుపుట్టుకుండునట్లు శుభ్రముగా కడిగి యుంచవలసిన స్థితులు కలుగును. నోరు భరింపగలిగినంత ఒక అర్థశేరు వేడినీటిలో రెండుతూలముల నిమ్మరసమును పిండుము. ప'తిభోజనమునకు ఒకగంట ముందుగను రాత్రిపరుండబోవుటకు ముందును ఇట్టి నీటిని త్రాగుము. ఇట్లు త్రాగుచుండిన యెడల జాతరప్రణాదులయందు తక్కుమిగతా వ్యాధులయందు బాగుగా పనిచేయును.

పెద్ద ప్రేగులు కడుగుట

7 వ పాఠమున ఎనిమానుగురించి వ్రాసినచోట వివరములకొరకు చూడుము.

ఆసనమును విరివిచేయుట

మూలవ్యాధియందు ఆసనము ముడుచుకొని పోవును. ఆసనము విరివిచేసినయెడల మూల వ్యాధి నశించును. చూపుడు వ్రేలునకు రబ్బరు వ్రేలును తొడుగుము. దానిని ఆముదములో ముంచుము. ఆ వ్రేలును నెమ్మదిగా ఆసనములోనికి చొప్పించుము. తరువాత ఆసనములయొక్క ప్రక్కభాగములను విరివియగునట్లు వత్తుము. ఇట్లు అయిదునిమిషములు చేసి వ్రేలును నిమ్మనీటితో శుభ్రముగా కడుగుము. ఆసనములను విరివిచేయుటకు సన్నని మూతిగలిగి క్రమముగా లావగునట్టి నాలుగయిదురకముల కొయ్యముక్కలను నున్నగానుండునట్లు చేయించి పెట్టుకొనవలెను. మొదట సన్ననిదానిని ఆముదములో ముంచి ఆసనములోనికి జొప్పించవలయును. ఇట్లు ఆ కొయ్యముక్కంతయు ఆసనములోనికి జొరునట్లు దినదినము అభ్యాసము చేయవలయును. తరువాత నింకను అంతకంటె లావుపాటిముక్కను

ఎక్కించుటకు అభ్యాసము చేయవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన ఆసనము పూర్తిగా విరివిజెడును. దానివలన మిక్కిలి బాధించునట్టి మలబద్ధకము నివారణమగును. మూలవ్యాధి నశించును. రక్తాభిసరణము క్రిమపడును.

ప్రథమ చికిత్స

నీటిలో మునుగుట :—రోగిని వెలుపలికి తీసి బోర్లపరుండబెట్టుము. దేహముపైనున్న బిగుతైన వస్త్రములన్నియు వదులుచేయుము. కంఠము, యెదురురొమ్ముపైనున్న వస్త్రములన్నియుతొలగించుము. రోగిబొడ్డుదగ్గర నీరెండు చేతులు కలియునట్లు చేర్చి తలయును కాళ్లును క్రిందకు వ్రేలాడునట్లు నడుము పైకెత్తుము. అందువలన ఉదరమునందు చేరిన నీరునోటిగుండా వెడలిపోవును. అంకిలి కలిసికొనిపోయినయెడల బలవంతముగ నోరు తెరువుము. నాలుక కొరుకు కొనకుండునట్లు పన్నులమధ్య నొకచిన్న కొయ్యముక్క పెట్టుము. నాలుక లోపలికి పోకుండునట్లు ఒకరు జేబురుమాలతో వెలుపటికి లాగి యుంచవలయును. తరువాత రోగితలవద్ద మోకాటిపై కూర్చుండి రోగి ముంజేతులనుగట్టిగా పట్టుకొని రోగియొక్క మోచేతులను రోగి యొక్క పక్కల కానునట్లు వత్తుము. అప్పుడు లోపలనున్న గాలి బయటికి వెడలిపోవును.

2. రెండు మోచేతులను తలపైకిలాగి మోచేతులను నేలకు సమీపించునట్లు చేయుము. అట్లు లాగుటవలన రొమ్ము విరివియగును. అందువలన బయటనున్న గాలి లోపలికిపోవును.

3. తర్వాత చేతులను యథాస్థానమునకు తెచ్చి ప్రక్కలకు ఆనించుము. నిమిషమునకు పదిహేను తూరులుచొప్పున సహజమగుశ్వాస ఆరంభించు

వరకు ఇట్లే చేయుచుండుము. నిరుత్సాహము చెందకుము. విసుపు పనికిరాదు. ఇట్లు ఒకగంట వరకైనను చేయుచునే యుండవలయును.

మూర్ఛ :—రోగిని వెల్లకిల పరుండబెట్టుము. దేహమునకన్న తల పల్లముగా నుండవలయును. అప్పుడు హృదయమునుండి శుద్ధరక్తము మెదడు లోనికి సులువుగా ప్రవహించును. దేహముపై న బిగుతుగానున్న దుస్తులను తీసివేయుము. నదురుపై న చన్నీటిని చల్లుము. ముక్కువద్ద ఘాటైన కర్పూరము శొంఠిపొడుము మొదలగువానిని యుంచినయెడల మొద్దుబారిన మెదడునందు చైతన్యముకలుగు. హృదయముయొక్క నడక యెక్కువగును.

కాలులు :—దీనికి చికిత్స రెండు విధములు. 1. కాలుచున్నప్పుడు 2. కాలినతర్వాత. వస్త్రములు నిప్పంటుకొనినప్పుడు ఆమనిషి పరుగెత్తరాదు. ముఖమునకు మంటలు తగలకుండునట్లు కంబళియో శాలువయో తీవాచీయో మాతుక గోతమో వెలుపటిగాలి లోపలికి చొరకుండునట్లు కప్పవలెను. అప్పుడు లోపలిమంటలు చల్లారిపోవును. రోగిపై న నూలుగుడ్డ కప్పరాదు. కప్పిన మంటలు మరింత పెద్దవగును.

మంటలు పూర్తిగా చల్లారినపిదప ఆముదము సున్నపుతేటతో కలిపి గిలకొట్టిన నవనీతమగును. దానిని కాలినభాగమందెల్ల పుండుకు వత్తిడి తగులకుండునట్లు రాయవలయును.

పుండ్లు :—రోగిని నీరు ధారాళముగ చొరకు చోటునకు చేర్చుము. ఒక బిందెడు వేడినీర బిందెడు చన్నీరు ఒక శుభ్రమైన తుండుగుడ్డ ఒక మంచినబ్బు యెదుట నుంచుకొనుము. గుప్పెడ ఉప్పు అర్ధశేరునీటిలో వేసి ఆనీటితో పుండున కడుగుము. ఆతర్వాత సబ్బుతో కడిగి తుడిచి వే

నీటిలో తడిసిన గుడ్డముక్కను పుండుమీద వేసి పైన దూదివేసి కట్టవలెను.

పక్షవాతము :—ఉద్యోగము గలిగించు పదార్థముల నీయవలదు. దేహముపై నున్న వస్త్రములను వదులుచేయుము. తలను మెరకనుడంచి తలకుతడిగుడ్డను చుట్టుము. పాదములను చేతులను దేహమును వేడిగనుంచుము. రోగి కోరినగాని నీరు తాగింపకూడదు.

పీడుగువడుట :—చన్నీటిని పిడుగుపడిన వానిపైన విసురుగా పోయుము. నీటిలో పడిన వానికివలెనే శ్వాసను ఉజ్జీవింపజేయుము.

పిచ్చికుక్కకాటు, లేక పాముకాటు : కాటునకుపైగా (హృదయమువైపుగా) వెంటనే తాడు బిగించుము. వెంటనే వేడినీటితో బాగుగా కడుగుము. పగటివేళయైనచో భూతలద్దముతో పుండుపై కాల్చుము; లేదా, కాల్చినదబ్బు నముతోనైనను సిల్వర్ నైట్ ప్లేటుతో; నైనను కాల్చుము. లేదా, వాడియైన కత్తితో కోయుము. నీలిసీసా, ఆకుపసుపునీసాల్లో దేనినైనను వాడుము.

మంచుగడ్డకు బిగుసుకొనిపోవుట : దేహమును నెమ్మదిగా మర్దనచేయుము. నులి వెచ్చనినీటితో కడుగుము, లేదా నులివెచ్చని గుడ్డనైనను కట్టుము.

పడదెబ్బ : దేహముయొక్క వేడిని తగ్గించు చికిత్సచేయవలయును. చల్లనిగాలితగులు చోటు నకు తీసుకొనిపోయి దేహముపైని వస్త్రములన్నియు విప్పివేయవలయును. నుదురుపైన చన్నీటిని చల్లవలయును. తలను చన్నీటితో కడుగవలయును. ముచ్చిలిగుంటమీద వేడి నీటితో కాయవలెను. చంకలోను ఎదురురాము మీదను చన్నీటిని యింకునట్లు రుద్దవలయును. దేహమంతటిమీదను నీరు ధారగా పోయరాదు.

దానివలన దేహమునకు చాల అపాయము కలుగును. రోగిని చన్నీటి కటిస్నానము చేయించవచ్చును. అప్పుడు తెలివికలుగును. తరువాత తొట్టిలోనుండి లేవదీయవలయును. దేహము వేడియెక్కినయెడల మరియొకస్నానముచేయించవచ్చును.

వేడిదెబ్బ : నిప్పుచెంత నుండుటవలన నిది కలుగును. చల్లనిచోట మంచిగాలి పీల్చుచు విశ్రాంతి తీసుకొనిన నిది తగ్గిపోవును. నారింజ రసమును యిచ్చుటవలన ఈ బలక్షయము తగ్గిపోవును.

ప్రశ్నోత్తరములు.

౧. రోగుల కందరకును ఒకేవిధమైన వ్యాయామము చేయింపవచ్చునా? యేరోగికి యెట్టి చికిత్సచేయవలయునో యెంతపరిమితితో చేయింపవలయునో యెట్లు నిర్ణయింపవలయును?

౨. వ్యాయామచికిత్స చేయించుటకు అవలంబింపవలసిన విధులెవ్వి?

౩. మలబద్ధకమును పోగొట్టుటకు ఎట్టి వ్యాయామమును చేయవలయును?

౪. జీర్ణాశయమును కడుగుట యననేమి? దాని నెట్లు చేయవలయును?

౫. ఆసనము విరిచిచేయుట యననేమి? దానిని యేవ్యాధులయందు ప్రయోగింపవలయును?

౬. నీటిలో మునిగినవారికి చేయచికిత్సయేమి?

౭. మూర్ఛకు ప్రథమచికిత్సయేమి?

౮. పక్షవాతమునకు ప్రథమచికిత్సయేమి?

౯. వేడిదెబ్బ తగిలినపుడు యేమిచికిత్స చేయవలయును.

షరా:—కాగితమునకు ఒక ఖైపుననే వ్రాయవలయును. పాతసంఖ్య ప్రశ్నసంఖ్య వేయవలయును. ప్రతికాగితము మీదను పదసంఖ్య వేయవలెను. అన్ని కాగితములనుకలిపి గుండునూదితో కట్టవలెను, లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౪ వ పాఠము

నీటి వైద్యము

స్నానమునకు, త్రాగుటకు, తడికట్లకు, నీరువయోగించుట నీటివైద్యములోనే చేరును. స్నానపానాదులకు వయోగించు నీటియొక్క వేడిమి, ఆ నీటియొక్క పరిమితి, దానిని ప్రయోగించు విధము, ఆ ప్రక్రియ చేయవలసిన కాలము ఇవి నీటివైద్యమునకు సంబంధించిన భాగములు. పరమేశ్వరుడు భూభాగమునకన్న మూడురెట్లు జలభాగమును సృష్టించియున్నాడు. మనిషి దేహము నందును గట్టిభాగములకన్న జలముతో కూడిన భాగములే ఎక్కువగా నున్నవి. నీటిని బాగుగా వాడుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందును. స్నానముచేయుటవలన చర్మముమీదిమాలిన్యములు పోవుటయే కాక చర్మముక్రింద చేరియున్న మాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు అనుకూలముగా చర్మమునందలి రంధ్రములు విరివిజెందును. కనుక ఎక్కువతూరులు స్నానముచేయుటవలన దేహారోగ్యము వృద్ధిపొందును. భారత దేశమున దినమున కొకతూరియైనను స్నానముచేయని వ్యక్తిలేడు. నదులయందు స్నానముచేయుటవలన దేహమునకు చాల మేలు కలుగును. అందువలననే భారతీయులు పండుగులయందును పర్వములయందును నదీస్నానములు మతధర్మముగా నాచరించెదరు. సముద్ర స్నానమువలన మొద్దుబారియున్న చర్మమునందు చురుకు పుట్టును. అందువలన సయితము ఆరోగ్యము కలుగును. మిక్కిలి ఎక్కువతూరులు సముద్రస్నానముచేయుటవలన దేహమునందలి ప్రతీకారశక్తి ఎక్కువగును. అందువలననే నదీస్నానము లంతఎక్కువగా సముద్రస్నానములు విధింపబడలేదు సముద్రస్నానములు అరుదుగా మాత్రమే చేయవలెను. నదీస్నానము ప్రతి దినము చేసినను మేలే చేయును.

ప్రకృతిచికిత్స చేయదలచినచోట ప్రవాహోదకముండుట అవసరము. అచట నదీజలములేనిచో వరిశుద్ధమగు నీరు ధారాళముగా దొరకినట్లైన బాగుగనుండును. ఆరుబయట స్నానముచేయుటకు ఇష్టపడని స్త్రీలు, ఆరుబయట స్నానమును భరింపనిరోగులు, దుర్బలులు, సుకుమారులు, వృద్ధులు కొందరుండురు. వారికొరకై కప్పకలయిండ్లలో స్నానమునకు వసతులను కలిగింపవలెను. అచటనే స్నానముచేయుటకుముందును తరువాతను వ్యాయామముచేయుటకుకూడ వసతు లుండవలెను. ఇచ్చటికి వచ్చిస్నానములు వ్యాయామముచేసినవారి కెల్ల ఆరోగ్యముకలుగుచుండును. ఇచ్చట చికిత్సచేయు సతనికి లై సెన్సులేదను కారణమున జరిమానాలు శిక్షలు పొందవలసిన కారణముండదు. ఇచటికివచ్చు రోగులు దండెములు, బస్కీలు, చెడుగుడు, చెఱపట్టీ, టెన్నిస్,

ఫుట్ బాలు, బేడ్ మెంటన్ మొదలగు ఆటలు ఆడవచ్చును. వ్యాయామములు అయినతరువాత చన్నీటితోనో వేడినీటితోనో స్నానముచేయవచ్చును. వ్యాయామము, స్నానము, విశ్రాంతి, పరిశుద్ధమగు ఆహారము, నిర్మలమగుగాలి, సూర్యకాంతియందు తిరుగుట, మంచి తలపులను కలిగియుండుట, ప్రార్థనము, విశ్వాసము, ఉల్లాసము—వీనివలననే ఎట్టి వ్యాధియైనను నివారణ మగును. ఇట్లు రోగనివారణముచేయు నాతడు రోగములయొక్కసూక్ష్మవివేచన చేయడు. రోగములకు జటిలములగు చికిత్సాప్రక్రియలను గూడ నిర్ణయింపడు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయమున నీపై చెప్పిన వసతులకు కొంత వ్యయమగును. ఔదార్యమును, సాహసమును గలవారు ప్రయత్నించినచో నింతమాత్రపు పెట్టుబడిని ఆతడు సులువుగనే సంపాదింపగలడు. లేదా నలుగురైదుగురి పెట్టుబడితో నైనను యిట్టిదాని నేర్పాటు చేయవచ్చును. శృద్ధితోను, ఓషికతోను, విశ్వాసముతోను, మనస్ఫూర్తిగను పనిచేయు చికిత్సకునకు నిట్టి చికిత్సాలయపు పెట్టుబడిని తీర్చివేయుటకు యెక్కువకాలము పట్టదు.

జలచికిత్సాప్రక్రియలను 7 పెద్దభాగములకింద విభజింపవచ్చును. ౧ స్నానములు ౨ తుషారములు 3 బాష్పస్నానములు ౪ ఘర్షణస్నానములు ౫ ఆసనస్నానములు ౬ కట్టు ౭ చుట్టలు.

ఆ స న స్నా న ము న కు రెండు నీటితోట్లు కావలెను. అవి రేకు కొయ్య సిమెంటు మట్టి రాతివానిలో నేవియైనను పనికి వచ్చును. ఒకతొట్టిలో వేడినీరుపోయవలెను. రెండవతొట్టిని చన్నీటితో నింపవలెను. వేడినీటి తొట్టిలో కూర్చున్నప్పుడందు అతనికి సుఖముగా నుండునంత వేడిగలనీరుండవలెను. అందతడు ౩ నిమిషములు కూర్చుండి లేచి చన్నీటితొట్టిలో ఒక నిమిషము కూర్చుండును. తరువాత తిరిగి వేడినీటితొట్టిలో కూర్చుండును.



ఆసనస్నానము.

అప్పటికి నీటివేడి కొంచెముతగ్గియుండును. కనుక అందుండి 4,5 చెంబుల నీరుతీసి పారపోసి యింకను వేడియైననీరు అందు కలుపవలయును. అందతడు ౩ నిమిషములుండి లేచి తిరిగి చన్నీటి తొట్టిలో ఒకనిమిషము కూర్చుండును. అందుండి తిరిగి లేచి వేడినీటితొట్టిలో మూడునిమిషములు కూర్చుండును. నీటివేడిమి తగ్గకుండునట్లు వెనుకటివలెనే చేయవలెను. చివరకు ఒక నిమిషము చన్నీటితొట్టిలో కూర్చుండును. తరువాత అందుండి లేచి దేహము తుడువకయే శుభ్రమగు దుస్తులుధరించి కప్పుకొనిపరుండవలెను. రోగి పై స్నానములు చేయునప్పుడు కూనేగారి కటిస్నానమునకువలెను మోకాలునుండి దిగువభాగము తొట్టివెలుపలికిఁచుకొని కూర్చుండును. వేడి నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు వేడినీటితోను, చన్నీటిలో కూర్చున్నప్పుడు చన్నీటితోను పానస్నానము అమర్చవలయును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహతత్వము బలపడును. జలచికిత్సయందుకలుగు సుగుణములు కేవలము జలమువలననే కలుగుటలేదు. అనగా జలముయొక్క శీతోష్ణధర్మమువలన గలుగును. నీటి శీతోష్ణధర్మము, ప్రక్రియాకాలము, జలముతో తడిసిపదేహభాగము, రోగి యొక్కస్థితిగతి - వీని ననుసరించి జలచికిత్సవలనిసుగుణములుగలుగుచుండును. జలచికిత్సలయం

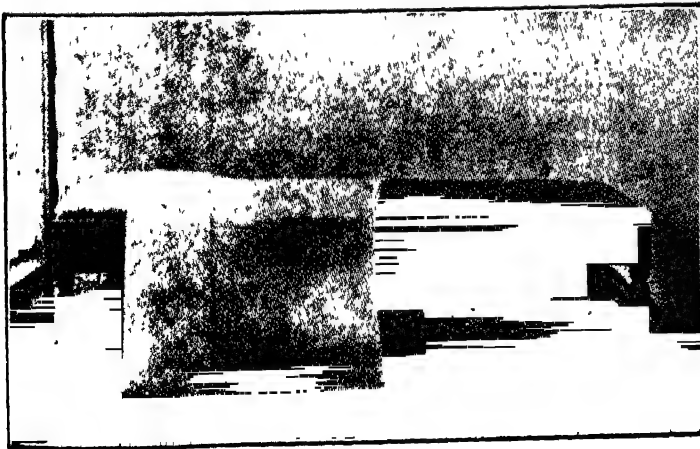
దెల్ల తీవ్రప్రతికారములు గలుగుచుండును గాన రోగియొక్క స్థితిగతులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి మరీ చికిత్సలను చేయుచుండవలెను.

ఫార్మోసీట్ ధర్మామీటరుతోనే జలముయొక్క శీతోష్ణములను చూడవలెను. 50 డిగ్రీలకు తక్కువగానున్న నీరు అత్యంతశీతల మైనది. 50 మొదలు 65 డిగ్రీలవరకు నున్ననీరు శీతలమైనది. 65 మొదలు 80 డిగ్రీలవరకు నీరు సుఖశీతలమైనది. 80 మొదలు 90 డిగ్రీలవరకు నీరు నులి వెచ్చనిది. 90 మొదలు 98 డిగ్రీలువరకుగల నీరు గోరువెచ్చనిది. 98 మొదలు 108 డిగ్రీలువరకు గల నీరు నేడియైనది. 108 మొదలు 128 వరకు అత్యంత ఉష్ణమైనది. దేహము 110-115 డిగ్రీల వరకు నీటివేడిమిని భరింపగలదు. 140 డిగ్రీల వేడిగల నీటియావిరినిగూడ భరింపగలదు.

అత్యల్పకాలప్రక్రియ 15 మొదలు 30 సెకనులు పట్టును. అల్పకాలప్రక్రియ 30 సెకనులు మొదలు 1 నిమిషమువరకుపట్టును. దీర్ఘకాలప్రక్రియ 3 మొదలు 10 నిమిషములువరకుపట్టును. అతిదీర్ఘకాలప్రక్రియ 10 మొదలు 30 నిమిషములవరకుపట్టును. ఈ విభాగమును బాగుగ జాపకముంచుకొనవలెను. ఇకముందు చెప్పబోవుప్రక్రియలు వివిధవిధములుగా నాచరింప ననువుగానుండును.

కంబళి లేక గొంగళి చుట్ట

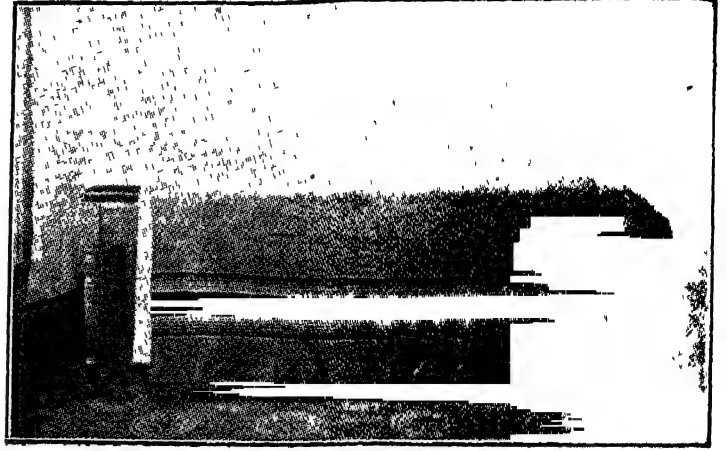
ఉపకరణములు:—(1) 6 అడుగులపొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుగల రెండుకంబళ్లు ఉన్నిశాలువలు పనికొచ్చును. (2) 5 అడుగులపొడవు 4½ అడుగుల వెడల్పుగల ఒక ముతకఖద్దరు దుప్పటి. మొద్దుగానున్నచో ఒక పొరచాలును. బట్ట సన్నదియైన రెండుపొర లుండవలెను. (3) ఒక పెద్దతొండుగుడ్డ. (4) చల్లని పరిశుభ్రమైన మంచినీరు (కుండలలో నిలువయుంచిన నీరైన శ్రేష్ఠము) ఆనశ్యకత ననుసరించి నీటియొక్క శీతోష్ణపరిమాణమును పెంచుటగాని, తగ్గించుటగాని చేయనగును.



1 వ పటము,

పదతి:— 1. ఒకబల్లమీదగాని, మంచముమీదగాని లేక చాపమీదగాని, తలవైపున నొకదిండు నుంచి, ఆదిండునగభాగముపై పడునట్లుగా బల్లమీద అడ్డముగా తుండుగుడ్డను పరువవలెను. (1 వ పటము) ఈ తుండుగుడ్డను తడువరాదు. పొడిబట్టనే పరువవలెను,

2. తరువాత రెండుకంబళ్లను (శాలువలను) జతచేసి, బల్లమీద పరువవలెను. మొదటపరచిన తుండుగుడ్డపై అంచునకు కంబళిపై అంచు రెండంగుళములు దిగునగా నుండవలెను. (2వ పటము)



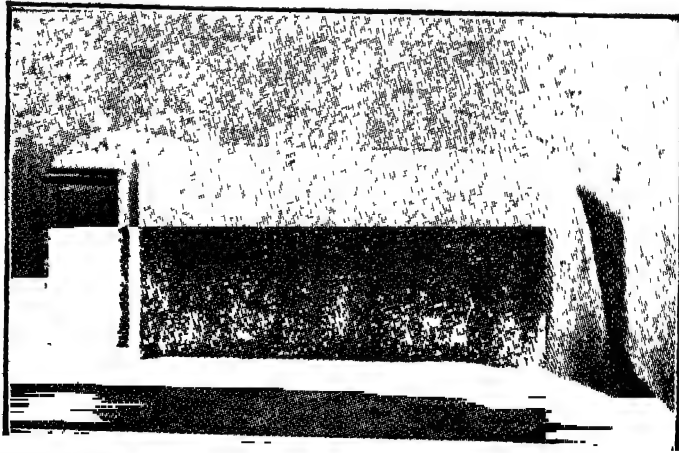
2 వ పటము.



3 వ పటము.

3. $5 \times 4\frac{1}{2}$ అడుగుల వై శాల్యము గల ముతకఖద్దరుబట్టను శీతలోదకము నందు తడిపి, ఖద్దరుమనుష్యులు రెండు వైపులపట్టుకొని గట్టిగా పిండవలెను. (3వ పటము) ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరువవలెను. కంబళిపై అంచునకు తడి బట్టపై యంచు రెండంగుళములు దిగువ నుండునట్లు పరువవలెను. (4వ పటము)

4. తడిబట్టపైయంచు రోగి భుజములపై న 3 అంగుళము లుండు నట్లు రోగిని తడిబట్టపై పరుండ బెట్టవలెను.



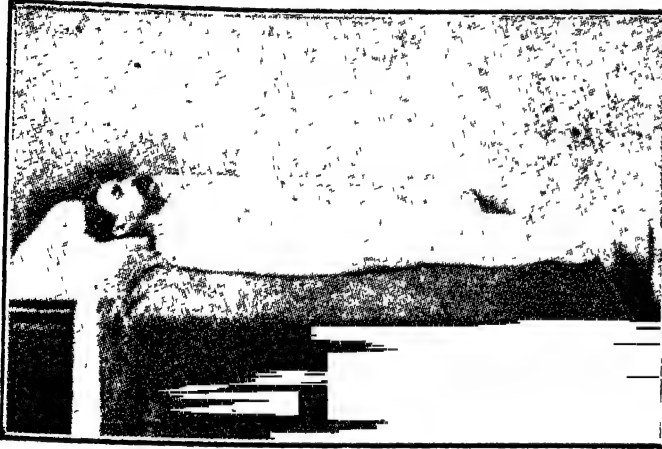
4 వ పటము.

5. రోగి రెండు చేతులను పై కెత్తమని, ఒక వైపు తడిబట్టను శరీరముమీదికి కప్పవలెను. ఆ పొరను పొట్ట, కటి ప్రదేశములమీదికిని, ఒక కాలుమీదికిని చుట్టవలెను. ఈ పొరలోనికి రెండవకాలిని చేర్చరాదు.

(5వ పటము)



5 వ పటము.



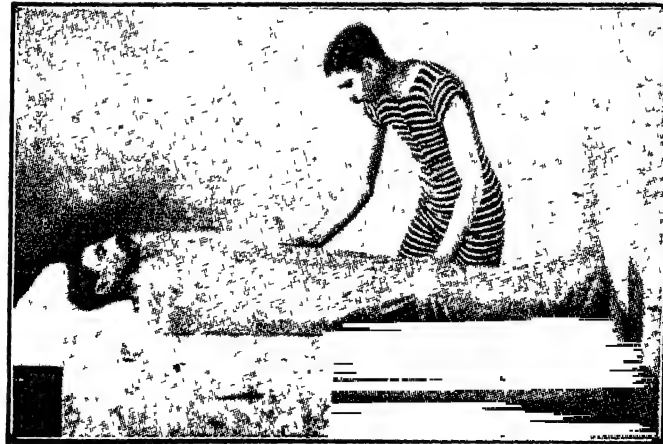
6 వ పటము.

6. తదుపరి రోగి చేతులను తన ప్రక్కలయందు చేర్చమని, 2వ వైపు తడిబట్టను చేతులమీదికిని, రెండవ కాలునకు చుట్టవలెను. తడిబట్టను శరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందన్ని భాగములకును, చక్కగా ఆని యుండవలెను. మడతలుండరాదు. అట్లున్న తీరితముగ ప్రతిక్రియ గలుగదు.

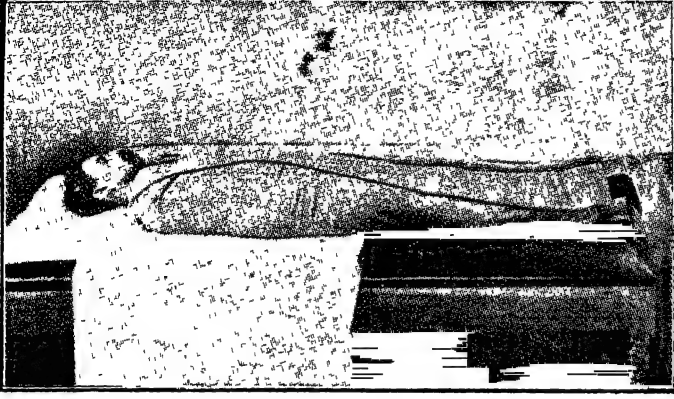
(6వ పటము)

7. తరువాత కంబళ్లను శరీరముపైకి అన్నివైపుల ఆనియుండునట్లును, గాలిజొరబడుట కేమాత్రము వీలులేనట్లుగ కప్పవలెను. కంఠము యొద్దను, పాదముల యొద్దను బాగుగా చుట్టవలెను.

(7, 8వ పటములు)



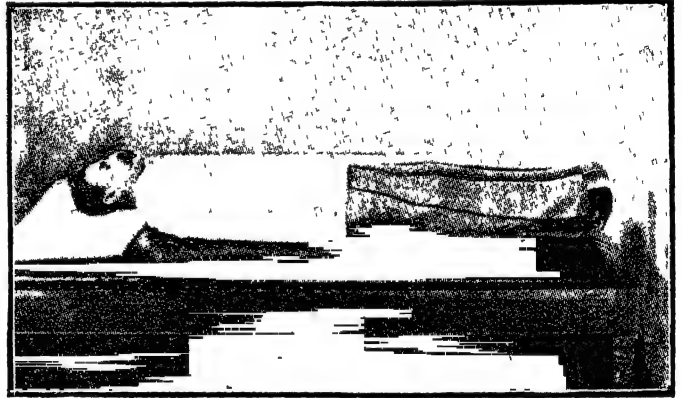
7 వ పటము.



8 వ పటము.

8. కంఠముయొద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై ప్రథమమున పరచిన పొడి తుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను.
(9వ పటము.)

9. రోగి బలహీనుడైనపుడు, కంబళిపొరలు చాలక చక్కని ప్రతిక్రియ గలుగదని సందేహమున్న యెడలమరియొకశాలువను పైన కప్పవచ్చును.



9 వ పటము.

ఒకకంబళి, ఒకదుప్పటి, ఒకతువాలూ లేక తుండుగుడ్డ యింకొన్ని దుప్పట్లుగాని శాలువలుగాని కాపలసినవరికరములు. కంబళిలోపల తడి దుప్పటి వరచి దానిపైన రోగిని పరుండబెట్టి ముందుగా తడిదుప్పటిని రోగికి చుట్టెదరు. దానిపైన కంబళినిచుట్టబెట్టెదరు. రోగికి కంఠమునకు పైభాగము వెలుపలనుండును. మిగతాభాగ మంతయు యీ చుట్టలో నుండును. వెలుపలిగాలి లోనికి చొరకుండునట్లు యీ తుండుగుడ్డతో గొంగళిచుట్టచివరలు కప్పియుంచెదరు. ఇట్లే ఒక్కొక్క దేహభాగమునకు గూడ చేయుదురు. జలచికిత్సవలన రెండుఫలితములు గలుగును. మొదటిఫలము తాత్కాలికము. ఇది క్రియ (Action) అనబడును. అది వెంటనే గలుగును. దానికి రెండవదగు ప్రతికారము (Reaction) ఫలము ఆలస్యముగా గలిగి గుణము నిలచియుండును. దేహోష్ణమునకు యెక్కువతేడాగా నున్న వేడిగల నీటితో చేయు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియయును చాల యెక్కువగనే యుండును. సామాన్యమగు శీతోష్ణములుగల ప్రక్రియయందు క్రియనే

ప్రధానముగా ఉద్దేశించెదరు. ఆ ప్రక్రియనే యెక్కువకాలముచేసినయెడల ప్రతిక్రియ అణచి వేయబడును. దీనినే ప్రకృతివైద్యములోని అల్లోపతి అనవచ్చును. జ్వరముగా నున్నప్పుడు 30, 40 నిమిషముల కటిస్తానము చేయించుట యన నిట్టిదేను.

మిక్కిలి శీతలోదకముతోగాని మిక్కిలి ఉష్ణోదకముతోగాని చేయించు ప్రక్రియలయందు ప్రతిక్రియకే యెక్కువ ప్రధాన్యముండును. అవి చాల అల్పకాలమే చేయవలెను. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియకన్న అతిశీతలోదకపుప్రక్రియ చాల హితకరముగా నుండును. అత్యుష్ణోదకపు ప్రక్రియయందలి క్రియయందు దేహముయొక్క వేడిమి యింకను పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. అత్యుష్ణపు అత్యల్పప్రక్రియ (application) యందు కండరము క్రియయందు ముడుచుకొనును. ప్రతిక్రియయందు విరివిజెందును. ఇందు క్రియయందు రక్తముయొక్క పీడన (నొక్కుడు-Pressure) తాత్కాలికముగా పెరిగి ప్రతిక్రియయందు తగ్గిపోవును. శీతలోదక అత్యల్పప్రక్రియయందు మొదట దేహముయొక్క వేడిమి తగ్గును. ప్రతిక్రియయందు మృదువగు ప్రతిక్రియ గలుగును.

జలచికిత్సవలని ఫలములు

దీర్ఘమగు వేడినీటి దైశిక (Local) ప్రక్రియలవలన చర్మము చురుకెక్కును. బాధ తగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చల్లబడును. మాలిన్యములనుకరించి వెలువరించును. ఆ భాగమునందలి కణములు బాగుగాపోషింపబడి బలపడును. దీర్ఘములగు శీతలోదకదైశికప్రక్రియలవలనరక్తవాహికలు ముడుచుకొనును. చర్మమునందలి చురుకుదనముతగ్గును. నరములయొక్కచివరలు చైతన్యమును గోలుపోవును. అందువలన బాధ తెలియదు. నీరు యెత్తైనచోటునుండి లేక పీడనగలచోటునుండి నన్ననిగొట్టము ద్వారా వడిగాతగులునట్లు ప్రయోగించుటకు ఘర్షణ ప్రక్రియలనిపేరు. వీనివలననుభూతంశక్తి ననుసరించి ప్రతీకారము గలుగును.

రోగియొక్కస్థితిగతుల ననుసరించి ప్రకృతివైద్యుడు చికిత్సలను ప్రయోగించుచు, వానివలన గలుగు క్రియా, ప్రతిక్రియలను జాగ్రత్తగా గమనింపవలెను. ఒకసానముతరువాతగాని కంబళి చుట్ట తరువాత ప్రతిక్రియ లోపముగానున్నయెడల ఆయా ప్రక్రియలవలన గలుగవలసిన మంచి గుణములు గలుగవు. ఒక ప్రక్రియతరువాత బలహీనతగాని, నీరసముగాని, చలిగాని, వికారముగాని కలిగిన యెడల ప్రతిక్రియ లోపముగా నున్నదని గుర్తింపవలెను. అప్పుడు రుద్దిగాని, చలనములు గలిగించిగాని వెచ్చని పక్కమీద దుప్పట్లుకప్పి పరుండబెట్టిగాని, వేడినీటితిత్తులతో కాచి గాని ప్రతిక్రియను గలిగింపవలెను.

ఒక ప్రక్రియ చేయదలచినచో ఆరంభమునను, ప్రక్రియా కాలమునను, ముగింపుచేసినతరువాతను నాడిని చూడుము. అతిబలహీనమైనను, క్రమముతగ్గినను, మిక్కిలి వడిగాగాని, మిక్కిలి నెమ్మదిగాగాని కొట్టుకొనినను ఆప్రక్రియ వెంటనే ఆపివేయవలెను.

శీతలోదక ప్రక్రియలు దేహము వేడిగానున్నప్పుడే చేయవలెను. చర్మము చల్లగానున్నచో శీతలోదక ప్రక్రియ జేయరాదు. వ్యాయామముచేసిగాని, అది చేయలేనియెడల కొన్ని చలన

ముల గలిగించిగాని దేహమునందు వెచ్చదనము గలిగినతరువాతనే శీతలోదక ప్రక్రియలను చేయవలెను.

ప్రతిశీతలోదకప్రక్రియ తరువాతను, దేహమును బాగుగా తడి తుడువవలయును. బలవంతుల కీ నియమ మక్కరలేదు.

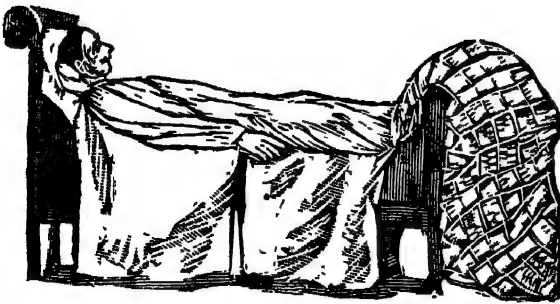
ఏ చికిత్సయును ఒక్క-గంటకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. చికిత్సాకాలమున రోగి నిద్రించిన యెడల యీ నియమము రోగి నిద్రలేచువరకును పాటింపనక్కరలేదు. అవసరమైనచో రెండు గంటలైనతరువాత తిరిగి చికిత్స చేయవచ్చును. దీర్ఘములగు ఉష్ణోదకప్రక్రియలన్నింటితరువాత స్వల్పముగు శీతలోదక ప్రక్రియచేయవలెను. శీతలోదక ప్రక్రియ చేయగూడని కాలములుగూడ కొన్ని కలవు. అది సమర్థుడే నిర్ణయింపవలెను.

ఏ ప్రక్రియవలననైనను, నిద్రలేమి, బలహీనత, ఉత్సాహము తగ్గిపోవుట, కన్నులు తిరుగుట, తల నొప్పి, వికారము, రోగిబరువు అవసరమైనదానికన్న యెక్కువగా తగ్గుట కలిగినయెడల చికిత్స యెక్కువ తీవ్రముగా నున్నదనిగాని, కాలముగాని ప్రక్రియలసంఖ్యగాని యెక్కువైనదని గాని గ్రహింపవలెను.

అతి పనికిరాదు.

భోజనము 1 గంట ముందుగాను, భోజనమైనతరువాత 2 గంటలవరకును యెట్టి జలచికిత్సలను చేయరాదు. ప్రతిదినమును సామాన్యముగా 1, 2 సర్వాంగస్నానములు చాలును. వారమున కొకతూరికన్న తటచుగా తలంటిపోసుకొనవద్దు. స్నానజలమున మందులుగాని, చూర్ణములుగాని చేర్చవలదు.

బాష్ప స్నానములు



పూర్ణాంగ బాష్పస్నానము



కాళ్ళకు అవిరిపట్టుట.

బాష్పస్నానములు

బాష్పస్నానమునలని ఆయాభాగములందలి మాలిన్యములు చెమటహావముగా వెడలిపోవును. ఇతర దేశములలో అనేక పనిముట్లు ఉన్నవిగాని అవియన్నియు ధనముచేతనే లభించును. దేహమున



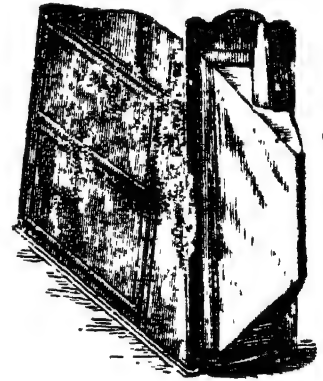
మృగమునకు, కంఠమునకు ఆవిరిపట్టుట.

కంఠటికిని ఆవిరిపట్టదలచినప్పుడు ఒకటి రెండు కాగుల నీటిని ఆవిరియగునట్లు మరగ గాచి రోగి నులకమంచము మీద పరుండి పైన దుప్పటి కప్పుకొనును. ఆమంచము క్రింద ఆవిరినీటికాగును ఉంచెదరు. తల, ముఖము వీనికి ఆవిరితగులనీయక దేహమున కంఠటికిని బాగుగా చెమటపోసిన తరువాత చన్నిటిజల్లుస్నానముచేసి తడి తుడుచుకొని మృదువగు వ్యాయామమును చేయ వలెను. ఇట్లుచేయుటవలన మేదోవృద్ధిత్వగ్ని దేహము నకు లాభము యేర్పడును. వేడిగాలితోను యిట్లే చెమట కలిగించుకొనవలెను. ఇదియును రోగికి హిత

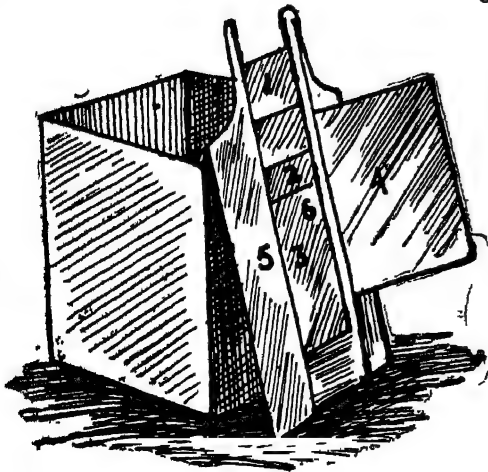
వుగనే యుండును. స్పిరిటుదీపము వెలుగుచున్న ఒక కృత్రిమపుగది (కొయ్యతోగాని క్యాండ్ వాసుతోగాని చేసిన ఒకగది (Cabinet)లో వేసియున్న కుర్చీపైన రోగి కూర్చుండును. అందలిగాలి క్రిమముగా వేడి యెక్కుచుండును. ఆవేడికి అందు కూర్చున్నరోగికి చెమటపోయును. పీచితరు వాతగూడ చన్నిటిజల్లు స్నానముచేయవలెను. ఇందు ఆవిరివలనకన్న యెక్కువ చెమటపోయెను.

విద్యుత్ ఆవిరి పనిముట్టు.

ఇదియు ఒకకొయ్యతో చేసిన గదియే. తల వెలువలకుంచి రోగి లోపల కూర్చుండును. అందలిస్విచ్ వత్తినంతనే లోపల వేడిమి కలుగును. ఆవేడికి చెమటపోయును. ఇది చాలావ్యయమగును. పనిముట్టు ఆకర్ష వంతముగను, నిర్మలముగను ఉంచి శ్రమలేకయే వాడుకొన వీలుగా నుండును. శక్తిగలిగిన ప్రకృతిచికిత్సకుడు యిట్టిదానిని అమర్చుకొనవచ్చును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తి ఉన్నచో టనే సాధ్యమగును.



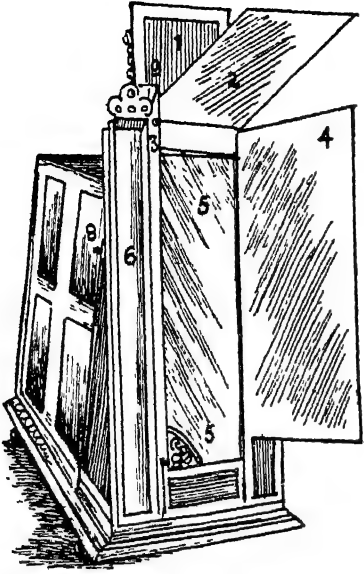
విద్యుత్ ఆవిరి పనిముట్టు.



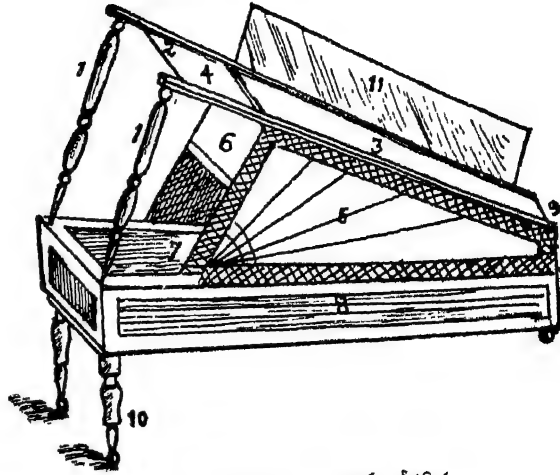
ఆదిత్య పేటిక.

ఆదిత్య పేటిక.

1. యెనామిల్ వేసినవి అద్దము మెడటికి యెండ తగులకుండ కాపాడి చల్లబరుచును
2. 6. క్రిందికి మీదికి జరుపుటకు వీలగునట్లు యేర్పాటుగల రంగు అద్దములు
3. మందమైన బిళ్లలో అద్దము
4. కాంతిని ప్రతిఫలించజేయు రేఖలు
5. ముందు చట్రము
7. ముడుచుటకు వీలైన అనలు చట్రము.



ఉత్తమ ఆదిత్యపేటిక.



పండుకొను ఆదిత్యపేటిక.

ఇదియును ఒక కొయ్యతో చేసిన గదియే. ఇది ఒక ప్లాటుఫారముమీద అమర్చుకొనవచ్చును. రోగి అందుకూర్చుండును. అప్పుడాగది సూర్యునిగతి ననుసరించి యిటునటు తిరిప్పుటకు వీలుగా నుండును. సూర్యకాంతి అద్దములద్వారా దేహముమీద పడుచుండును. దేహమునందు యేభాగమున యే రంగు అవసరమో ఆరంగుకాంతియే పడునట్లు అద్దములు అమర్చవచ్చును. దీనిలో కూర్చున్న రోగికి నిరపాయముగను ఆయాసములేకుండను చెమటపట్టును. ఇందుకలిగినచెమటవలన ఆవిరివలనగాని, వేడిగాలివలనగాని, విద్యుత్తువలనగాని చెమట కలిగినప్పటివలె నీరసము రాక దేహము బలపడును. ఇందు చెమటపోసిన తరువాత చన్నిటి జల్లున్నానముగాని, సామాన్యమగు సర్వాంగ స్నానముగాని చేయవలెను. ఇతర వివరములకు సునిశితవైద్యము చూడుము. ఆదిత్యపేటిక ప్రకృతిస్థోర్ను బెజవాడలో దొరకును. లోపల అంతటను బిళ్ళోరి అద్దములు అమర్చియుండి 12 అద్దములపైటైతోను ప్రతిఫలింప జేయుటకు, 42 అంగుళముల పొడవుగల 2 పెద్దఅద్దములతోను కలసి దీనివెల రు 100-0-0 లు. రాజాదిత్య అని దీనిపేరు. బిళ్ళోరిఅద్దములు మాత్రము లేకుండా రు 60-0-0 లు, వైద్యాదిత్యఅని దీనిపేరు. క్రిందిచట్రము లేకుండా చౌకరకము పేదలకొరకు రు 42-0-0 లు మాత్రము. కుటుంబాదిత్య అని దీనిపేరు. అన్నిరకముల ఆదిత్యలతోను సునిశితవైద్యమును 750 పేజీల సుప్రసిద్ధమగు వైద్యగ్రంథము ఉచితముగా పంపెదరు.

రక్త ప్రక్షాళనము.

మారథూఅను గ్రీకుయువకునికి అనేకవ్యాధులుండెను. ఎన్నిరకములచికిత్స చేసినను అవి కుదురలేదు. తరువాత యీ రక్తప్రక్షాళనచికిత్సవలన అన్నిరోగములును నయమైనవి. ఆ విధానమును బెర్నార్ మెక్ ఫేడె డాక్టరు హెనీలిండ్ల హాల్ యం.డి; డాక్టరు ఈ వార్నక్ మొదలగు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యులనేకులు యెక్కువ కొనియాడియున్నారు. ఈ విధానమునకు మారథూ విధానమనిపేరు.



రక్తప్రాక్షాళన చిత్రము.

రోగి క్రిందచవటాపై పరుండును. పైనుండి ఒకేవేడి (100°) గల నీరు యెత్తునుండి జల్లుగా రోగి మీద పడుచుండును. అట్లుత డాజల్లుక్రింద 8 గంటలకాలము పరుండును. కొంతసేప ముందువైపునను కొంతసేపు వెనుకవైపునను ఇంకను కొంతకాలము రెండుప్రక్కలమీదను జల్లుపడునట్లుతడు పరుండును. ఇట్లుచేయుటవలన దేహమునకు నీరసముకలుగకుండుటయే గాక రక్తమునందలి మాలిన్య

ములు 8 గంటలకాలము ఎరుసగా త్రాళన మగుచుండును. తరువాత చన్నీటిజల్లుస్నానము చేసి ముగింపవలెను. (ఇతర వివరములకు రక్తప్రత్రాళనచికిత్స చూడుము)

ఇట్లు చేసినప్పుడు రోగికి హాయికలుగును. ఇట్టి చికిత్సచేయుటకును రోగికి ఉత్సాహకరముగనే యుండును. ఈ ప్రక్రియ చెప్పినంత పని చేయగలదు.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు జలచికిత్సవలన అద్భుతములగు ఫలితములను చూడగలడు. ఒక్కజలచికిత్స సమగ్రముగా తెలిసియు-డినను అనేకరోగములను నిరపాయముగా గుదుర్పగలడు. ఏవ్యాధి కై నను ఏ ఆపదకై నను వెంటనే “నీరు!! నీరు!!” అని అందరు అందురు. అదియట్టిదియే. అందలి అద్భుత ఫలితములు తెలిసికొనుటకు బ్రహ్మకై నను వశముగాదు. అందువలననే అన్నారు “ఆపో వా ఇద గ్ం సర్వం” అని. కేవలము రెండువాయువుల (ప్రాణ, ఉదజని) సమ్మేళనముచేత నిది యేర్పడి భూమినంతయు ఆవరించియున్నది. వాయువులను మనము చూడలేము. కాని వాయుమిశ్రమ మగు నీటితో మనముచూతుము; త్రాగుదుము; సుఖింతుము. జలచికిత్సను గురించి యీ అధ్యాయమున చాలస్వల్పముగా చెప్పియున్నాము.

ఇంకను యెక్కువగా తెలిసికొనదలచినవారు తొట్టివైద్యము, నై పీయజలచికిత్స, జస్టుచికిత్స, లక్ష్మణజలచికిత్స, డాక్టరు పాలపర్తి నరశింహారావుగారిచే వ్రాయబడుచున్న జలచికిత్సావిధానము లను వ్యాసపరంపర చదువుటయే గాక స్వయముగా కొన్ని పరిశోధనల జేయవలయును.

ప్రశ్నలు.

౧ నీటివైద్యమున యేమి వాయుబడియుండును? దానివలన మంచిఫలములు గలుగుటకు యే యే యితరవిషయములను జాగ్రత్తగా గమనింపవలయును?

౨ నీటివేడియందలి తరగతులను పేర్కొనుము.

౩ ఆననస్నానమును వివరింపుము.

౪ జలచికిత్సాప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వర్ణింపుము.

౫ అత్యల్పకాల అతిశీతల ప్రక్రియయందు గలుగు క్రియాప్రతిక్రియలను వివరింపుము.

౬ జలచికిత్సయందు గమనింపవలసిన జాగ్రత్తలేవి?

౭ గొంగళిచుట్టను వర్ణింపుము.

౮ వేడినీటి ప్రక్రియలు యెక్కువచేసిన కలుగు ఫల మేమి?

౯ బాష్పస్నానమును వర్ణింపుము.

౧౦ రక్తప్రత్రాళనచికిత్సను వర్ణించి దానివలన గలుగుఫలములను వివరింపుము.

కాకితమునకు ఒకవైపుననే వ్రాయుము. ప్రతిపేజీకిని వరుససంఖ్య వేయుము. ఉత్తరపుటకు ప్రశ్న సంఖ్య వేయుము. అన్ని కాకితములను వరుసగాకలిపి గుండుసూదితో కుట్టుము, లేదా దారముతో కుట్టుము.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౫ వ పాఠము

విద్యుద్వైద్యము

ఈపాఠమునందు ప్రకృతిచికిత్సకు జెందిన విద్యుత్ చికిత్సను గురించి బోధించెదను. విద్యుచ్ఛక్తి మనకంటికి కనబడదు. కాని దానివలన కలుగుచున్న అద్భుతమగు పనులను జూచి నప్పుడు మనకు ఆశ్చర్యము కలుగును. దీనివలన దీపములు వెలుగును. పొయ్యిలు మండును. మరలు నడచును. ట్రాములు, రైల్వేగూడ నడచును. ఇన్ని పనులు చేయగల విద్యుచ్ఛక్తి రోగ నివారణమందున ఉపయోగింపక మానదు.

విద్యుచ్ఛక్తి మిక్కిలి నిశితమైనది. అది యంచు గడ్డయందును, చల్లనిగాలియందును, చుట్టి యందును, సూర్యకాంతియందలి నీలి, ఊదారంగు కిరణములయందును, పుల్లని ఫలములయందును, ఆమ్లముల యందును ఇంక అనేక యితరవస్తువులయందును కలదు.

విద్యుత్తును రాసాయనికక్రియవలన కలిగింపవచ్చును. రాపిడివలనను విద్యుచ్ఛక్తి కలుగును. కాంతశక్తి (Magnetism) గల పనిముట్లతోను దీనిని కలిగింపవచ్చును. జంతువుల దేహములందు గలుగు పనులయం దన్నిటియందును తక్కువవేగముగల విద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును. కదలికకల చోట నెల్ల విద్యుత్తు ఉండియేతీరును. అణువులు కలియునప్పుడును, విడిపోవునప్పుడుగూడ యీవిద్యుత్తు పనిచేయుచునే యుండును.

ప్రపంచము నంతటిని ఆవరించి వైహాయసములు అనగా వాయువుకన్న తేలికయైన పదార్థములు కలవు. ఈ వైహాయసములే వివిధగతుల నమ్మే

శనమును బొంది వాయువాది యితరభూతిములగుచున్నవి. అనగా కదలికవలననే యీవైహాయసములు అగుచున్నది. ఈ వైహాయససంబంధములగు అణువులయొక్క సమ్మేళనము నందలి హెచ్చుతగ్గులవలననే ఒక వస్తువు గట్టిగా నుండుటయు మరియొకటి మెత్తగనుండుటయు తలస్థమగుచున్నది.

నెలుతురు క్షణమునకు 186 వేల మైళ్లు ప్రయాణము చేయును. రేడియోస్టేషను నుండి పంపబడిన బ్రాడుకాస్తు సంగీతము మొదలగునవి యిదే వేగముతో ప్రయాణము చేయునని పరిశోధనలవలన స్పష్టమగుచున్నది. కిరణములయందలి స్పందనములవలననే మనము వెలుగుచూడగలుగు చున్నాము. ఉష్ణముగూడ స్పందనములయొక్క పనిచేసని మనకు తెలియగలదు. జంతు శాక సంబంధములగు జీవక్రియలను మనము పరిశోధించితిమేని వానియన్నిటియందును విద్యుత్ సంబంధమగుచలనము లున్నవని తెలిసికొందుము.

మానవ దేహమునందు గలుగు ప్రతిచలనమునందును నిట్టి స్పందనము లుండునని సునిశిత వైద్యమున చెప్పబడినది. అట్లే రోగగోష్ఠులయందును ఒకవిధమగు స్పందనము గలుగును. డాక్టరు అబ్రాహమ్ అనునతడు ఒకపనిముట్టును కనిపెట్టెను. దానిపేరు ఎలక్ట్రోవిక్. అందు వివిధ రకముల స్పందనముల గలిగింప వీలగును. ఆరోగ్యవంతుల దేహములందు ఒకానొక భాగమున ఎన్ని స్పందనము లుండవలయునో అన్ని స్పంద

నములు కలుగువరకును ఆపనిముట్టును ఆయా భాగములయందుంచెదరు. రోగియొక్క ఒకరక్త బిందువును పరీక్షించినయెడల అందలి స్పందన ములను బట్టి అతనిరోగమును బరీక్షింపవచ్చును. ఇది రోగనివారణమునకే గాక రోగనిదానము నకు గూడ బనికవచ్చును. దీనితోడను అనేక వ్యాధులు నివారించబడినవి. ఇందు తికమక లయిన భాగములు లేవు. రోగగ్రస్తము లయిన భాగములపై పనిముట్టుకు సంబంధించిన ఒక లోహపుముక్కను ఆనింతురు. దేహముయొక్క వేరొకభాగమున పనిముట్టుయొక్క అగ్రమును ఆనించియుంతురు. అప్పుడు దేహములోపలి విద్యుచ్ఛక్తియందు చలనము యెక్కువగును. అప్పుడు దేహమునందలి మాలిన్యములు బహిష్టార్యవయవముల వెంట బయటికి గెంటివేయ బడును.

సూర్యకాంతియందు తిరుగుటవలనను సూర్యకిరణ ములకు రంగులద్దములనుండి ప్రసరింప జేయుట వలనను రంగుకాంతి యందలి పదార్థములను తినుటవలనను రంగుకాంతియందలి నీటిని త్రాగుట వలనను రోగనివారణమగుటనుగురించి ముందు పాఠమున చదువగలరు. సూర్యకాంతి లేని దిన ములయందును రాత్రులయందును సూర్యకాంతిని సూటిగా ప్రసరింప జేయుటకు వీలులేదు. తరుణ వ్యాధులయందు వెంటనే చికిత్సచేయవలసియుం డును. అట్టి యిబ్బందులు రాకుండుటకై ఒకరు క్వార్ట్జ్ లాంపు అను పనిముట్టును సృజించిరి. అది చాలఖరీదైనది. దాని కాంతి చర్మముపై యెక్కువ కాలము బడిన చర్మము కాలిపోవును. దీనికిరణములు చాలలోతుగా చొరబారును. దీనిని అనేకులు ఉపయోగించుచున్నారు. గాని దీనిని వాడుటయందు చాల జాగ్రత్త తీసుకొనవల యును. లేని యెడల రోగికి త్వరలోనే బలహీ

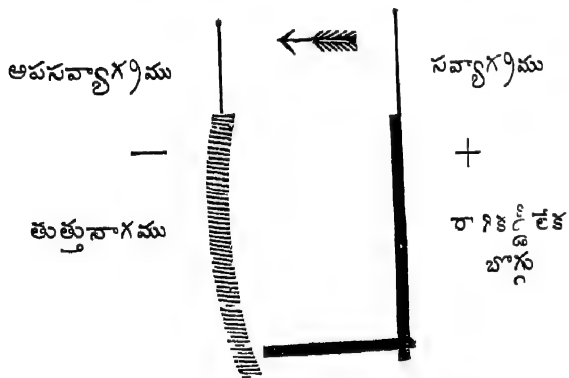
నము కలుగును. కంటిమీద ఈ వెలుతురు పడ రాదు. ఇతర వివరములు పనిముట్టువెంట పంప బడును గాన నిచ్చట వివరింపలేదు. ఇది కేవలము నిరపాయకరమైనది కాదని గుర్తింప కోరెదను.

ఇంకొక లాంపు కలదు. దీనికి లోతుచికిత్సా దీపము అనిపేరు. ఇది వేడినిమాత్రము కలిగిం చును. మేహవాతపు నొప్పులు, నాడుల యందలి మంట, నరముల పోట్లు, జలుబు మొదలగువాని కువయోగించును. ఇది బాధలను పోగొట్టకలదు. రోగి బల్లపై పరుండును. అప్పుడు బాధగల భాగ ముపై యీకరణములు ప్రసరింప జేతురు. అప్పుడు రోమ కూపములు వికసించును. అం దుండి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. ఇది విద్యుచ్ఛక్తిగలచోట నెవరయినను అమర్చుకొన వచ్చును. 200 మైనపు వత్తులవెలుతురుగల ఒక బల్బును దానిచుట్టు కాంతిని ప్రతిఫలింపజేయు తెల్లని పింగానీబాచ్చెయు నుండిన చాలును. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క పీడనశక్తిని ఓల్తేజ అందురు. విద్యుచ్ఛక్తియొక్క పరిమితికి యాంపేరేజి యందురు. (Ohms) అనగా ప్రతిరోధము విద్యుచ్ఛక్తిని ప్రవహింప నీయక నిరోధించువానికి (Ohms) అనిపేరు. వెండియందును రాగియందును ఈనిరో ధములులేవు. అందుండి విద్యుచ్ఛక్తి తేలికగా వ్యాపించును.

విద్యుత్ చికిత్సకు సంబంధించిన పనిముట్లు విద్యుద్ధుటముల కూడికగ నుండును. లేదా మన ఇండ్ల లోనికి వచ్చునట్టి విద్యుత్ యంత్రమునకు తగిలించునవిగ నైననుండును. వాని నీ క్రింది విధముగను చేయవచ్చును.

ఒక గాజుపాత్రయందు ఒకద్రావకము - సాధారణముగా గంధకద్రావకము పోయవలెను. ఇది సహజముగ్గా మిక్కిలి శీతమైన స్వభావముగలది.

ఇందలి విద్యుచ్ఛక్తిని చలించజేయుటకు రెండు విరుద్ధస్వభావములుగల కడ్డీలు (rods) ఉంచబడును. అందు శీతస్వభావముగల తుత్తునాగపు కడ్డీ యొక వైపునను బొగ్గుతోగాని రాగితోగాని చేసిన వేడిస్వభావము గల కడ్డీ రెండవవైపునను, వాని కొనలు ద్రావకములో నుండునట్లు నిలువబెట్టవలెను. వాని నొకదాని కొకటి తగులకుండునట్లుంచవలెను. నీలముతోగూడిన తెలుపురంగుగల తుత్తునాగము మిక్కిలి శీతస్వభావముగలది. ఎరుపురంగుగల రాగి ఉష్ణ స్వభావముగలది. ఇట్టి విరుద్ధ స్వభావములుగల యీ రెండు లోహముల యొక్క కొనలును గంధకద్రావకము (Dilute Sulphuric Acid) నందుంచవలయును. వేడిస్వ



1 వ పటము - గంధక ద్రావకము

భావము గల వస్తువులు శీతము నాకర్షించుట సహజము గాన రాగి గంధకద్రావకమునందలి శీత వాహికల నాకర్షించును. కడ్డీలయొక్క పై భాగములను రెంటిని ఒకతీగెతో సంధించినప్పుడు గాని, రెండింటి కొనలను మనుష్యుడు చేతులతో ఛేరియొకకొనను తాకినప్పుడుగాని విద్యుచ్ఛక్తి తీవ్రతరవును. ఎందువలననగా అప్పటికి ఒకచుట్టు (circuit) పూర్తియగును. అప్పుడు క్రింద గంధకద్రావకములోని విద్యుచ్ఛక్తి రాగి కడ్డీలోనికిని, అందుండి రాగి కడ్డీచివరభాగమునకు తగిలించిన తీగలోనికిని, అందుండి తుత్తు

నాగపు కడ్డీ పైచివరకును, అందుండి గంధక ద్రావకములోనికిని అందుండి తిరిగి రాగి కడ్డీలోనికిని చేరును. ఇట్లు ఒకచుట్టు పూర్తియగును. రాగి కడ్డీ పై భాగమునుండి విద్యుత్తు వెలువడును గదా. ఆ భాగమునకు ధన ధ్రువము (Positive pole) అనియు, తుత్తునాగపు పై కొన నుండి విద్యుత్తు క్రిందికి దిగిపోవు చుండును గాన దానికి ఋణధ్రువము (Negative Pole) అనియు పేర్లు. వీనికే సవ్య అపసవ్య మనియు వాడియుంటిని.

1. సవ్యాపసవ్య ధ్రువములు:—అనగా ధన ఋణధ్రువములను పదములు అయోమయముగ వాడబడుచుండెను. ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి బైటికి వచ్చుచుండునో దానిని సవ్యమనియు; ఎందుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి బోవుచుండునో దానిని అపసవ్య మనియు వాడవలసియున్నది. అప్పుడు రాగి కడ్డీయొక్క పై కొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి వెలుపలికి వచ్చుచుండును. తుత్తునాగపు పై కొననుండి విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి ప్రవహించుచుండును, కాన రాగి (ధన) సవ్యమనియు, తుత్తునాగము (ఋణ) అపసవ్యమనియు విద్యుచ్ఛాప్తజ్ఞులు వాడియున్నారు. ఇది సరిగ నుండలేదు. ఏలయన, సహజోష్ణ స్వభావము గల రాగి కడ్డీయొక్క దిగువభాగము వద్ద విద్యుచ్ఛక్తి లోనికి పోవుచున్నది అప్పుడు దానిని అపసవ్య (ఋణ) మనవలసివచ్చును. సహజ శీత స్వభావము గల తుత్తునాగపు కడ్డీ యొక్క దిగువభాగమువద్ద విద్యుచ్ఛక్తి వెలుపలికి వచ్చుచుండును. దాని నప్పుడు సవ్య (ధన) మనవలసివచ్చును. అయినను విషయసౌలభ్యమునకై యిదివరకువలెనే ఆ పారిభాషికపదముల నట్లనే యుంచితిని. గంధక ద్రావకములోని వైత్ర్యము (అనగా విద్యుచ్ఛక్తి)ను, త్వరత్వరగ లాగి వేయుటకే తుత్తునాగపు దిగువ కొననుండి

విద్యుత్ప్రవాహము మిక్కిలి వేగముతో బయలు వెడలుచుండును.

2 రాగికడ్డిపై న తగిలించబడిన తీగచివరయందు నయిత మీ చల్లదనమే కలుగుచుండును. దానికి ధనాగ్రము (Anode) అని పేరు. ఇట్లే తుత్తునాగపు కడ్డికి పైన తగిలించబడిన తీగ చివరకు ఋణాగ్రముని పేరు. ధనాగ్రము చల్లదనము గలిగించును. సౌమ్యపఱచును. మంటలను తగ్గించును. నొప్పి తగ్గించును. వేడియైన అణు ప్రవాహ మెప్పుడును చల్లదనమునకు నెదురుగా బ్రవహించుచుండును. కనుక ఋణాగ్రపుచివర వేడిని గలిగించును; ఉద్దీపనకరమైనది. విద్యుచ్ఛాస్త్రజ్వలకు నిశ్చితమైన అభిప్రాయములు లేవు. అయినను ఈ అగ్రముల స్వభావమును మాత్రము వారు సరిగనే నిర్ణయించిరి. వారు ఋణాగ్రము ఉద్దీపనకరమైన దనియు ధనాగ్రము నొప్పిని తగ్గించుననియు వర్ణించిరి. ఈ అభిప్రాయము సరిగనేయున్నది.

ఇత్తడివస్తువులకు వెండిగాని బంగారుగాని పూత వేయుటలో విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింతురు. అప్పుడు వెండిసంబంధమగు ద్రావకము నుంతురు. అప్పుడు ఆ ద్రావకమునందలి వెండి విద్యుత్ తాకింపబడిన ఆ ఇత్తడివస్తువులమీద నిలిచి పోవును. ఇట్లు క్రిందనున్న ద్రావకములోని ధాతువులు విడదీయుటకు ఎలిక్ట్రోసిస్ అనిపేరు. ఇట్లే తీక్షణము కానట్టి విద్యుదగ్రములను మనుష్యుడు పట్టుకొనినప్పుడు వాని దేహమునందలి పాదరసాదిధాతువులు బైటికి లాగి వేయబడును. అట్లు రోగనివారణ మగును.

3. విద్యుచ్ఛక్తియును ప్రవహించు స్వభావము గలది. చలనమునకు కారణమైనది. ఈ విద్యుచ్ఛక్తి యెందు ప్రవహించునో అందలి యింకను

సున్నితమైన తత్త్వములతో నది గలసిపోవును. కనుక మోతైన మందులను జీర్ణ కోశములోనికి స్వీకరించుటకంటె ఆ స్వభావముగల మృదువైన విద్యుచ్ఛక్తిని స్వీకరించుట నిరపాయమైనది. తేమకిరమైనది.

ఈ వైద్యము చేయునపుడు 2 విద్యుద్ధటములు (cells) వాడుట మంచిది. అందు ఒకటి మిక్కిలి వేడిస్వభావము గలదియు, వేరొకటి మిక్కిలి శీతస్వభావము గలదియునై యుండవలెను. వేడి ఘటమున కీ క్రింది ద్రావకము నుపయోగింపవలెను. 6 ఔన్సులసీరు, 1 ఔన్సు గంధక ధృతి (Sulphuric acid), 2 ఔన్సులు పొటాసియం బైక్రోమేటు (Bichromate of Potassium), సల్ఫేటు ఆఫ్ క్వినైన్ (Sulphate of Quinine) 3 గ్రాములు; లోహద్రావకము (Tincture of Iron) 6 బిందువులు; సైలికామ్లము 4 గ్రాములు, (Salicylic acid 4 grams); శీతఘటమునకు నీ క్రిందివాని నుపయోగింపవలెను. 8 ఔన్సుల సీరు; 1 ఔన్సు గంధకధృతి; 12 బిందువుల నీలి మందు. ఈ విద్యుద్ధటములు కలియకుండునట్లు జాగ్రత తీసికొనవలెను.

4. ముందు ముందు కొత్తధాతువుల నుపయోగింపవచ్చును శాస్త్రజ్ఞులైనవారుమాత్రమే ఆపని చేయ నర్హులు. వేడివైపున రాగికంటెను బాగుకంటెను బంగార మెక్కువ బలమైనది. కాని అంతఖరీదు నెవరు భరించెదరు? శీతపు వైపున తుత్తునాగమును మించున దేదియు లేనట్లున్నది.

5. విద్యుచ్ఛక్తిని సూర్యకాంతితో పోల్చుట:- శాస్త్రమర్యాద ననుసరించి ఘటములోనుండి వచ్చిన విద్యుచ్ఛక్తికంటె సూర్యకాంతియెక్కువ సునిశిత మైనది. ప్రతిఫలీకరణపక్షములతో

గూడిన రంగద్దములలోనుండి దేహముమీదికి శాస్త్రీయముగా ప్రయోగింపబడిన సూర్యకాంతి (ఆదిత్య పేటికయందు వలె) దేహములోనికి బాగుగా చొరబారును. దేహము నంతటిని ఒక తూరిగా నుజ్జీవింపజేయును. సూర్యకాంతి ప్రసరింప వీలులేనిచోట్లు గలవు. అచట నీ విద్యుచ్ఛక్తిని బ్రసరింపజేయవచ్చును. జననేంద్రియము, ఆసనము ఇట్టివానియందు విద్యుచ్ఛక్తి నుపయోగింప వీలగును. విద్యుచ్ఛక్తిగల గిన్నె కంటిపై బోర్లించి, సుతారముగా చికిత్సజేసిన కంటిలోని మేహపటలము (శుక్లము) తీసివేయబడును. పుట్టుమచ్చలును విద్యుచ్ఛక్తిచే తీసివేయవచ్చును. కాని సూర్యకాంతిని భూతద్దము ద్వారా ప్రయోగించినయెడల, విద్యుచ్ఛక్తివలన కంటె 10, 20 రెట్లు త్వరగా నివి కుదురును. అప్పుడు విద్యుచ్ఛక్తి అగత్యముండదు-స్త్రీల ముఖముమీదనున్న వెంట్రుకలమొదళ్ళనుకాల్చి వేయుటకు ఋణాగ్రము ప్రయోగింపబడును. భూత అద్దముతో కాల్చినయెడల అనవసరమైన వెంట్రుకలకుదుళ్ళు బాగుగాను త్వరగాను కాలిపోవును. కొకేయి రాచిన బాధయును అనుభూతముగానంతతక్కువగా నుండును. ఇది శోధించిన విషయమే. విద్యుచ్ఛక్తిచేతకంటె భూతఅద్దముతో కాల్చుటయే మంచిది. భూత అద్దపు కాల్పునందు మచ్చ త్వరగా మాసిపోవును విద్యుచ్ఛక్తి చేయుటకు రోగనిదానము చాల అవసరము.

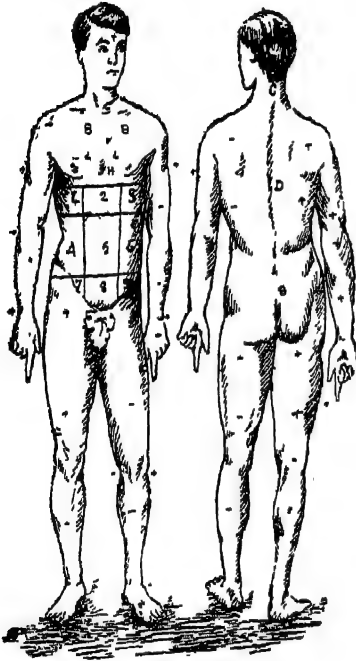
6. విద్యుచ్ఛక్తిత్వయందు సంక్షేపమగు విధులు: ప్రిఫెనర్ యాంబ్రోస్ యల్. రాసీ, యం.డి. అనువారు వ్రాసిన 'వైద్యమునందు విద్యుచ్ఛక్తి' (Electricity in Medicine) అను గ్రంథమును Appleton Jco. Newyork, U. S. A. వారు

ప్రచురించిరి. అందుండి యీ క్రిందిభాగము సంక్షిప్తపరచబడినది.

(1) విద్యుచ్ఛక్తి సులువుగా వ్యాపించుటకు విద్యుదగ్రములను కొద్దిగా ఉప్పువేసిన నీటిలో కడుగవలెను. ఉత్తనీట కడుగవద్దు. (2) విద్యుచ్ఛక్తి తేలికయగుప్రవాహములతో మొదట ప్రారంభింపుము. అనేక విషయములందు బలమైన వాహికల(currents)కంటె బలముతక్కువ వాహికలే నిర్ణయింపబడుచున్నవి. (3) వాహిక యొక్కగతి (Polarity) అవసరమైనంతకంటె నెక్కువ తూరులు మార్పుచేయవలదు. (4) మొదటికి చికిత్సచేసినపుడు చాల మృదువైనట్టి గాల్వనికు వాహికలను మాత్రమే యుపయోగింపవలసినది. (5) ఋణాగ్రము ధనాగ్రమున కంటె సాధారణముగా లావుగా నుండవలయును. (6) సాధారణముగా 5, 6 నిమిషముల చికిత్స చాలును. ఎప్పుడైనను ఎక్కువ చేయవలసియు నుండును. (7) సాధారణముగా దినమున కొక తూరి చికిత్స చేసిన చాలును. అనేక విషయములందు వారమునకు 3 తూరులు చాలును.

7. మానవదేహమునందలి విద్యుచ్ఛక్తియొక్క గతి :- ఇదివరకు ప్రాసిన గ్రంథభాగమునందు మానవదేహముయొక్క కుడిభాగము శీతభాగముగా నుండుననియు, నెడమభాగము ఉష్ణభాగముగా నుండుననియు అనగా మానవదేహము అనే విద్యుద్యంత్రము కుడివైపు ధనవిద్యుత్ అనియు ఎడమవైపు ఋణవిద్యుత్ అనియు వివరించితిని. అందే ముందు (పురో) భాగము ధనవిద్యుద్భాగమనియు, వెనుక (పృష్ఠ) భాగము ఋణవిద్యుద్భాగమనియు వివరించితిని. ఒకరి తరువాత నొకరు నిలవబడినప్పుడు వ్యతిరేకశక్తులకు అనురాగ ముండుటవలన, సామర్థ్య

స్వమును, నెమ్మదియును గలుగును. కుడివైపు నకు కుడివైపును, నెడమవైపునకు నెడమవైపును తగులునట్లు నిలిచినప్పుడు, సజాతి సజాతి నుద్దీ పింపజేయును గాన, ఉద్దీపనమే గలుగును. ఇదే సున్నితతత్వము గలవారియం దుద్యోగమును గలిగించును. బాధయును గలుగును. గాల్య నిక్ విద్యుద్యంత్రము నుపయోగించినపుడును



2 వ పటము

3 వ పటము

1,2,3 అంకెలకు పైభాగమున రొమ్ములు, 1,3 కుడియెడమ వైపుల యందలి జీర్ణభాగములు. 3 జాతరకోశము, 4,6 కుడియెడమ డొక్కలు. 5 నాభి. 7,9 కుడి, యెడమ జననేంద్రియ భాగములు. 8,5 జర్ణభాగములందలి దిగువ భాగము.

C. మెడజీవులు.
D. వెన్నుపూసలు
L. నడ్డిపూసలు.
S. ముడ్డిపూసలు.
BB ఉదరము
H. హృదయము.
L. శ్వాసాశయములు
+ ధనాగ్రము
— ఋణాగ్రము

నిట్టి ఫలితములే చేకూరును. దేహమునందు సామరస్యము గలుగుట కిట్లు చేయవలెను. దేహమునందలి వేడిప్రదేశములకు విద్యుద్యంత్రము నందలి ధనాగ్రమును, దేహమునందలి చల్లని మాంధ్యముగల ప్రదేశములకు ఋణాగ్రమును నుపయోగింపవలయును.

నాశాస్త్రము ననుసరించి దేహమునందలి భాగములకు +, — అనేగుర్తులతో పటములు తయారుచేయబడినవి. అవి పారిస్ లోని రి, బౌల్ వార్డ్ డి. టెంపిల్ లోని కాంతశక్తికి సంబంధమైన గ్రంథాలయమునందలి ప్రొఫెసర్ డల్ విక్లి అనువారు తయారుజేసిరి.

అతని చిత్రము ననుసరించియే 2, 3 పటముల నిందు చేర్చితిని ఆతడిచ్చిన గుర్తులకు తోడు, విద్యార్థులకు సులువుగా తెలియుటకు ఉదరముయొక్కయు, మిగతవాని యొక్కయు విభాగములను గూడ నిందు జేర్చితిని. దేహమునందలి భాగములను అయస్కాంతమునకు పోల్చి అందలి ఉత్తర అగ్రమును (ధనాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు + అనియు, దక్షిణ అగ్రమును (ఋణాగ్రమునకు) పోలిన భాగమునకు— అనియు గుర్తు లుంచెయ్యన్నాడు. “సమానమైన పేర్లుగల అయస్కాంతపు అగ్రముతో దేహభాగమునందలి కాంతమునందలి అగ్రము సమావేశపఱచినయెడల వేడిమి, ఉద్యోగము గలుగును. వ్యతిరేక అగ్రములు కలసిన సామరస్యమును, సౌఖ్యమును గలుగును” అనియతడు వ్రాసియున్నాడు.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౬ వ పాఠము

సూర్యకిరణచికిత్స

సూర్యకిరణములతో చేయుచికిత్సకు సూర్య కిరణ చికిత్సయని పేరు. ఎండలోతిరుగుట సూర్య కిరణచికిత్సయే. ఎండలో తిరుగుట అలవాటు పడినవారికి దేహసంబంధమైనట్టియు మానసిక సంబంధమైనట్టియు వ్యాధులు రావు. వచ్చినను త్వరలో ఖదురును. మన ఆడువాండుగ్రు బిడ్డలును ఎండలో తిరుగకుండుట వలననే వ్యాధులు గలుగుచున్నవి. పురుషులలో ఐశ్వర్యవంతులును ఉద్యోగస్తులును నెండలో తిరుగరు. ఎండలో తిరిగిననేగాని వారిదేహమునుండి మాలిన్యములు సరిగా వెడలిపోవు. పాండురోగులకును, అజీర్ణరోగులకును, ఎండలోతిరుగుటవల్ల చాల మేలుగలుగును. బిడ్డలకు సూర్యకాంతివల్లగలుగు మేలు చెప్పటకు సాధ్యముకాదు. అది చాల మేలునుచేయును. ఎండలోతిరుగుట మనము మానినయెడల కలుగువ్యాధులను పేర్కొనుటకు ఇచ్చట చోటుచాలదు. సూర్యకిరణములయందట్టి మహత్తరమైన శక్తి యున్నది.

సూర్యకిరణములయందు దేహమునకు బలము నిచ్చు శక్తియున్నది. దేహమునందలి మాంద్యము నది పోగొట్టును. ఉత్సాహమును గలిగించును. దేహసంబంధమైనట్టియు, మానసిక సంబంధమైనట్టియు, మాలిన్యములను ఇది పటాపంచలు చేయును. అందువలననే వేదమత “సూర్య ఆత్మజగతః తస్మాత్తత్” అని చెప్పినది. మనపెద్దలు “ఆరోగ్యం భాష్కరాదిచ్ఛేత్” అని చెప్పినారు. సూర్యుని శ్రద్ధగా నుపాసించినారు. అవి నానాటికి మోటై సూర్యభగవానుని ఇంటిలోనుండి యుపాసించుటలోనికి దిగినది.

సూర్యకిరణములయందు వేడిని తగ్గించునట్టియు, అవసరమైనయెడల వేడిమిని పెంచునట్టియు స్వభావ ముండుటవలననే అది వాతరోగులకును, పిత్తరోగులకును, శ్లేష్మరోగులకును సమానముగా మేలుచేయును. కనుక నేను ప్రతిరోగియు సాయంకాలపు టెండలో తిరుగవలయు నని శాశించుచుందును. విద్యుచ్ఛక్తితో నేడనేక చోట్ల చికిత్సచేయువారున్నారు. కాని విద్యుచ్ఛక్తి యందలి గమనవేగము (Velocity) మన దేహమునందలి నాడులయందలి గమనవేగమునకు మిగిలి యుండరాదు. తక్కువ పడిన ప్రయోజన ముండదు. ఈ హెచ్చుతగ్గులను లేకుండునట్లు ప్రయోగించుట చాలాకష్టమైన పని. ఆశాశ్రమునందు ప్రవీణుడైన వాడు ప్రయోగించిననూ పొరపాట్లు కలుగుట కందు నావకాశములు గలవు. అందువలన అదిప్రమాదముతో కూడుకొన్న చికిత్స. అందువలననే జర్మనువైద్యు లనేకులు దీనిని నిఘరముగా విమర్శించి యున్నారు.

సూర్యకిరణ చికిత్స కొద్దిదినములలోనే నేర్పుకొనవచ్చును. ఒక సంవత్సరము గట్టిగా పరిశ్రమ చేసినయెడల సామాన్యమైన తెలివిగలవారందఱును సూర్యకిరణ చికిత్సయందు ప్రావీణ్యమును గడింపవచ్చును. అందువలన విద్యుచ్ఛక్తి కన్న సూర్యకిరణచికిత్స ఎన్నియోమడుగులు సులభసాధ్య మైనది. దీనికి విద్యుచ్ఛక్తి కన్న యందువలె విశేషధనమును పెట్టుబడిపెట్టనక్కరలేదు. సూర్యకిరణములు మనకందరకు చాల సులువుగనే లభించును. చాల సులువుగ లభిం

చులవలన దీని నెవరును చులకనచేయరాదు. ఏదో చమత్కారముగా నున్నదని విద్యుచ్చి కిత్స సూర్యకిరణచికిత్సకన్న గొప్పదని యెవరును భ్రాంతిపడరాదు. ప్రాణావసరమగు గాలి, నీరు మొదలగున వన్నియు మనకు సులభముగనే లభించుచున్నవి. అవి అంత అవసరమగులవలననే భగవానుడు మనకు వానిని సమృద్ధిగా నిచ్చియున్నాడు. సూర్య కిరణమునందు ఏడురంగు లున్నవి. ఒక్కొక్క రంగునందు ఒక్కొక్కగుణముగలదు. ఒక్కొక్కరంగు ఒక్కొక్క విధమగు రోగములను నయముచేయును. అనగా దేహమునందు ఒకానొక రంగు లోపించినపుడు ఒకవ్యాధి కలుగును. ఆ లోపించిన రంగును దేహమునకు చేర్చినపుడు ఆరోగ్యము బాగుపడును. రోగము పోవును.

ఎరుపు (Red)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు చలాకిగాను నన్నగను నుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రిముగలవారు, దయాశ్రద్ధాపూర్వకములు, ప్రేమస్వరూపులు, కాముకులును నైయుందురు. (సత్యరజస్తమోగుణములచే) ఈరంగు అధికముగాగలవారికి నీలివర్ణముచే గుణము గల్గును. ఈరంగు లోపించినవారు వర్తులముగా కండలుపట్టియుందురు. బద్ధకము మొదలగు లక్షణము లుండును. నేత్రములు మూత్రపురీషములు వేలిగోళ్లు తెల్లగా నుండును.

ఈరంగువలన కుదురువ్యాధులు:- వాతసంబంధమైన తమిషవ్యాధులు, వాతజ్వరములు, వాతసంబంధమగు మలబద్ధకము, సంధి, మందాగ్ని, మూలవ్యాధి, రక్తక్షీణత, పక్షవాతము, చేతులు కాళ్లు చల్లబడుట, వాతపునోప్పులు, శిరశ్చైత్యము, రొంప, తడిదగ్గు, క్షయ (కొలదిగా

వాడిన) చచ్చుపడుట, మొదలగు వ్యాధులు నివారణముగను. వాతజ్వరములలో మాత్రము పచ్చగాను తుమ్మడిపలెను వచ్చుచుండునను, ఎఱువే వాడవలసియుండును. ఆ రోగులకు ఆకలి లేమియు, మలబద్ధకమును తరచు గానించుచుండును. అతిమూత్రముగూడ దీనిచే గుడురును. రక్తము క్షీణించి పాలిపోయిన రోగులు, సాంఘ రోగులు, హృదయోగులు, నంజురోగులు ఈ రంగుచే స్పృశులయ్యెదరు. తెల్లనికండ్లకలక నీనిచే గుడురును.

నారింజవరము (Orange)

(తే నె రం గు)

ఈ రంగుఅధికముగాగలవారు సామాన్యముగా నుండి చలాకిగా నుందురు. ఇదే తేజశ్చక్రిముగలవారు ఆరోగ్యవంతులు, సమబుద్ధిగలవారు, వివేకము ఆత్మచింతగలవారై యుందురు ఈ రంగు అధికముగాగలవారికి నీలిమందునర్హము చే వ్యాధులు గుడురును. ఈ రంగులోపించినవారు లావుగానుండి బద్ధకము, మనస్తబ్ధతయు గలిగియుందురు.

ఈ రంగువలన కుదురు వ్యాధులు:- కాళికి వాతము, క్షయవాతపునోప్పులు, మూలశంక, చచ్చు, రక్తక్షీణత, పక్షవాతము, శిరశ్చైత్యము, రొంప మొదలగు ఎఱుపువర్ణముచే గుడురు వ్యాధులన్నియు, మోతాదు హెచ్చించి వాడిన గుడురును. మనస్తబ్ధత విరేచనబద్ధమువలన గలుగును. విరేచనబద్ధము చిరకాలాగతమైనదైనను, దీనిచే గుడురును. ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయును. నంజు, క్లేష్మ, మొదలగు వ్యాధులు గుడురును. దంతముల నొప్పిగుడురును. అతిమూత్రము, మధుమూత్రము, మూత్రపిండవ్యాధులు, నడుమునొప్పియు గుడురును.

పసుపు (Yellow)

ఈరంగు అధికముగా గలవా రారోగ్యవంతులై యుండును. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు వివేకము, విజ్ఞానవంతులు, అంతర్ముఖులునై యుండును. ఈవర్ణాధిక్యత వ్యాధిలక్షణముగాదు. ఇది సహనర్ణము. ఎఱుపు, నీలము సమముగా నుండిన పసుపువర్ణముగలుగును.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహవ్యాధులు, మేహముచే గలుగు బద్ధకములు, విరేచనబద్ధకము, అజీర్ణము మందాగ్ని మొదలగు వ్యాధులు నారింజవర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదు హెచ్చించి వాడిన గుదురును, క్షయరోగముల కిది పెట్టినదివేరు. దేహమునందు తగినంత ఉష్ణముండియు జీర్ణాశయము క్రిమముగ పనిచేయ కుండినచో నిది ఉద్దీపనము గలిగించి జీర్ణావయవములను పనికి బురికొల్పును నారింజవర్ణముచే త్వరగా గుదురు వ్యాధులు దీనిచే నెమ్మదిగా గుదురును.

ఆకుపసుపు (Green)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు కొలదిగా లావుగానుండి కొంచము బద్ధకస్తులై యుండును. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు, వృద్ధి, ఆశ, విజ్ఞానోదయము గలిగియుండును. ఈరంగు అధికముగా గలవారికి నారింజ వర్ణోదకముచే, రోగములు గుదురును.

ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:—సుఖసంబంధమైన సవాయి, కొఱుకు, వడిశగడ్డలు, మశూచికము. చర్మవ్యాధులు, గజ్జి, తీట మొదలగునవి గుదురును. మరియు నీ వర్ణమువల్ల నివారణమగు వ్యాధులన్నియును ఈ రంగువలన గుదురును. ఆకు పచ్చనికాంతితో కురుపులను, మశూచికమును గుదుర్పవచ్చును. ఈ కాంతి నేత్రములకు

చల్లదనము నిచ్చును. రాచకురుపు, శగగడ్డలు, మొదలగు సర్వవిధములైన కురుపులను, కిత్తి పోటు మొదలగు వానివలన గలిగిన గాయములును, పుండ్లు మొదలగునవియు, కలరా, పిచ్చి కుక్కకాటు, పిచ్చినక్కకాటు, తేలుకాటు, చముకాటు, మొదలగునవి గుదురును.

నీలిమందు వర్ణము (Indigo)

ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారు సత్త్వముగాను మందమతులుగాను నుండును. మలబద్ధకముండును.

ఇదే తేజశ్చక్రము గలవారు మానసికానందమునందభిలాషులై యుండును. అనగా సంతోషము మొదలగు వాని నభిలషించుచుండును. ఈ వర్ణము అధికముగా గలవారికి ఎఱుపువర్ణముచే గాని నారింజవర్ణముచే గాని వ్యాధి గుదురును.

ఈరంగుచే గుదురు వ్యాధులు:— మేహవాణము, నీలిరంగు సందర్భములో జెప్పిన సర్వ వ్యాధులును గుదురును. మరియు హృదయ సంబంధమైనట్టియు జీర్ణాశయసంబంధమైనట్టియు మేహవ్యాధులును గుదురును. ఆ రెండుకోశములకును తప్పక ఎఱుపుకానలయును. కాన (ఎఱుపు కలసిననీలము) నీలిమందువర్ణము గుణకించునని శిశువులకును, వృద్ధులకును, నీలిరంగు వాడిన తైత్ర్యము జేయవచ్చును. అట్టికిది దీనిని (నీలిమందు వర్ణము) వాడిన నెమ్మదిగాను చిత్తయముగాను గుణమిచ్చును.

నీలము (Blue)

నీలిరంగు అధికముగాగలవారు స్తబ్ధులుండును. లావుగానుండును. మలబద్ధకము మొదలగు నదియు నుండును. ఇదే తేజశ్చక్రముగలవారు సత్యసంధులై, నిశ్చలులై, మతి మంతులై

యుందురు. ఈరంగు అధికముగా గలవారికన్నలు, నోళ్ళు, మూత్రపురీషములు, తెల్లగాగాని నీలివర్ణముగాగాని యుండును. అట్టివారికి ఎఱుపువర్ణము గుణకరమైనది.

ఈ రంగువలన గుదురువ్యాధులు:—తరుణములకు మేహకారకవ్యాధులు, నేత్రము లందలి యెఱుపు, పుసులు, ఎర్రకలకలు, కన్నలమంటలు, ఆశకురుపులు, నోటిపూత, పంటిపోటు, చెవిలోపోటు, పిచ్చి, గుండెలోమంట, పసరు, పైత్యము, వచ్చకామిరా, ఆతతి, శుక్లనప్తము, కలరా, ప్లేగు, మశూచికము, పిచ్చికుక్క నక్క మొదలగువానికాటు, తేలు కందిరిగ మొదలగు వానిపోటు, అకాలమనోవికాసము, అతిభోగేచ్ఛ, శుక్లము యొక్క పలుచదనము, రాచకురుపు, వడిశగడ్డలు, సవాయి, కొఱకు మొదలగు వ్యాధులు.

తాజాకలం—ఈ నీలవర్ణమునందు సూక్ష్మ జీవులను (Bacili) జంపు అద్భుతమైన విద్యుచ్ఛక్తి (Electricity) కలదు. కాన అంటువ్యాధులన్నియు నీవర్ణముచే గుదురును. ఇది నీలిమందు వర్ణమునకన్న త్వరగా గుణమిచ్చును.

ఊదా (Violet)

ఈరంగు అధికముగా గలవారు సమస్థితిలో నుండి ఆరోగ్యవంతులుగా కాన్పింతురు. ఇదే తేజశ్చక్రిముగలవారు వినములును, అమాయకులును, ఆత్మసమర్పణ బుద్ధికలవారునై యుందురు. ఈరంగు అధికముగాగలవారు నారింజ వర్ణము, పసుపువర్ణములచే స్వస్థత నందెదరు. ఈరంగువలనగుదురువ్యాధులు:—కాలికమేహము, న్యూమెనియా, హృదయాభివ్యందము, దారుణాజీర్ణము, మందాగ్ని, పచ్చసెగ, శుక్లనప్తము, ఉష్ణముచే గలిగినట్టి జీర్ణాశయవ్యాధులన్నియును, మలబద్ధకము, ఆతతి, పైత్యము, పొడి

దగ్గు, గోరింతదగ్గు, పిచ్చి, మొదలగు నవియు గుదురును. నీలిమందు వర్ణముచే గుదురు వ్యాధులన్నియు మోతాదును హెచ్చించి వాడిన ఊదావలనను గుదురును. ఊదావలన కొంచము త్వరగా గుణముగలుగును.

ఈరంగులను ప్రయోగించుటెట్లు?

రంగునీసాలు:—వీనియందు నీటిని పోసి సూర్యకిరణములలో 6 గంటలకు తక్కువలేకుండ నుంచిన సూర్యునియందలి కిరణములు ఆనీటికి ఆరోపింపబడును. వానిని వివిధవ్యాధులకు ప్రయోగింతురు.

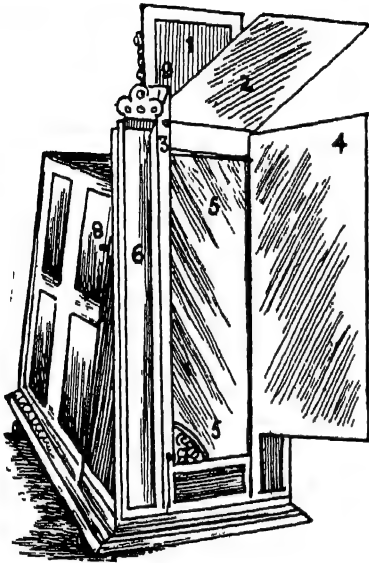
వీనియందలి పదార్థములు నిలువయుంచి చాల కాలమువరకును, అవసర సమయములందును వాడుకొనుటకు వానియందు కొబ్బరి, అముదము, నువ్వులు మొదలగునూనెలున్న, పాల పంచదార, పంచదార, తుమ్మబంక, గోధుమ పిండి మొదలగునవి పోసి నెలలు పర్యంతము ఎల్లప్పుడు ఎండలోనుంచి వాడుకొను చుండవచ్చును.

రంగు అద్దములు:—వీనిగుండ సూర్యకిరణములను శరీరముమీద ప్రసరింప చేయవచ్చును.

నెల్లాఘోను కాగితములు:—(రంగు అద్దపుకాగితములు) వీని ద్వారా కాంతి ప్రయోగము చేయవచ్చును. శరీర భాగములమీద పరచుకొని యెండలో కూర్చుండిన కాంతి వానిగుండ ప్రసరించును. కొన్నిరంగునీసాలు లభించనపుడు తెల్లని నీసాలను తీసుకొనివచ్చి వానికి, వివిధరంగుల కాగితమునుచుట్టి ఆనీసాలను వాడుకొనవచ్చును. అటులనే తెల్లనిబిళ్ళర అద్దములకు గూడ ఈరంగు కాగితములను అంటించవచ్చును ఇప్పుడు ఊదారంగున్న, పసుపురంగున్న అద్దములలోను, నీసాలలోను లభించుట లేదు. ఆరంగులు ఈకాగితములలో లభించును.

ఈకాగితములను, ఎండవచ్చు కిటికీలకు అడ్డము ట్టి ఆకాంతియందు కూర్చుండవచ్చును. రంగు అద్దములను కూడ కిటికీల కడ్డముగ పెట్టవచ్చును.

ఆదిత్య పేటిక:—ఇది కొయ్యతో చేయబడిన గదివంటి పెట్టి. దీనికి మూడువైపుల తలుపులు మూయుటకు అమర్చబడి యుండును. ఒకవైపు



మాత్రము ఖాళీగా నుండును. ఆవైపున రంగు అద్దములు అమర్చబడి యుండును. వాని గుండ రంగుకాంతి ప్రసరించుచుండును. ఈగదియందు రోగిని కూర్చుండ బెట్టుదురు. అందు కూర్చుండిన చర్మమునకు చైతన్యము గల్గి శరీరమునందలి మాలిన్యములు చెమటమూలముగ వెడలి పోవును. అంతర అవయవములు దృఢపడును.

వర్ణ కేంద్రీకరోపకరణము:—శరీరము నందు కొన్ని అవయవములు ప్రత్యేకముగ దుర్బలపడి యుండును. శ్వాసావయవములు, కాలేయము, మోకాలు, నడుము మొదలగునవి. అట్టివానికి మామూలుగచేయు కాంతి ప్రయోగము గుణ కరమైయుండదు. కాన కాంతినిఎక్కువ శక్తి

వంతముగ చేయుటకు ఈ పనిముట్టు ఏర్పబడినది.



ఇది వగరాటలె నుం డును. దీనికి ఒకవైపు కంటె రెండవవైపు వైశాల్య మెక్కువగ నుండును ఇది రాగితో చేయబడును. లోపల రంగుకాంతి ప్రతిఫలించుటకు, తగరపు కళాయిగాని, వెండికళాయిగాని వేయబడియుం

డును. వెడల్పుగనున్న భాగమునకు రంగు అద్దపు కాగితముచుట్టి సూర్యునకు నెమరుగ నుంచ బడును అంత వెడల్పున నెండ గొట్టములోనికి జొరబడి లోపల ప్రతిఫలించి తక్కువ వైశాల్య ముగనున్న వైపున నెక్కువ శక్తి గలదిగ చేరును. ఆ వైపు క్రిందశరీరావయవముల నుంచుదురు. అచట నుంచిన ఆనయవములు చైతన్య వంతములగును.

భూతఅద్దములకు రంగు కాగితములను చుట్టి వానిగుండ కాంతిని ప్రసరింపజేసి, పుండ్లను, కురుపులను కాల్చివేయవచ్చును. ఇందువలన కలుగుఫలములు అద్భుతములు. ఆపరేషనులు అన వసరమైపోవును. సూర్యకిరణచికిత్సా ప్రయోగ ములు ఆంధ్రదేశమునందు అనేకమంది వైద్యులచే చేయబడినవి. విద్యుత్ కాంతికంటె గుణము నందును, చౌకలోను సూర్యకిరణములు శ్రేష్ఠ ములు. ఈ తేజో చికిత్స మానవుని శక్తుల నభివృద్ధిచేసి, మానవ పరిపూర్ణత్వమును పొందింప చేయుటకు సహాయపడును. ఈచికిత్స యెల్లర కును అందుబాటులో నున్నది. ఎల్లరును దాని యొక్క లాభమును పొందుదురు గాక.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

ఇంతవరకు 16 పాఠములు అయినవి. ఇక 8 పాఠములు మాతృముగలవు. మొత్తము యీ 24 పాఠములును చదివినయెడల ప్రకృతివైద్యమునందలి సామాన్యజ్ఞానము గలుగును. తరువాత యీ వైద్యమున ఉన్నతవిద్యను బడయవలయునను శ్రద్ధగలవారు అట్లు చేయవచ్చును.

—సంపాదకుడు.

17 వ పాఠము.

మూత్రపరీక్ష - మూత్రముతీయుట

అల్బుమిన్ పరీక్ష

ప్రకృతి చికిత్సకుడు మూత్రమును పరీక్షింపవలెను. ఒకదినము ఉదయమున వదలిన మూత్రమును జాగ్రత్తగాపట్టి దానిని పరీక్షింపవలెను. ఆరోగ్యవంతునకు మూత్రమునం దెట్టి దోషమును ఉండదు. మూత్రము ఉండవలసినట్లుగాక వేరు విధముగా నున్నయెడల అది యట్లు రోగమువలననే గలుగును. ఆరోగ్యవంతుని మూత్రము కొంచెము పసుపువర్ణముగా నుండి బాగుగా తేటగా నుండును. అది మిక్కిలి ఘాటుగానుండక కొద్దిగా మాత్రమే వాసన గలిగియుండును.

మూత్రము యెర్రగా నున్నయెడల అందు మూత్రీకాష్ణములు యెక్కువగా నున్నవని యర్థము. లేదా అందు రక్తమైనను చేరియుండును. మూత్రము తెల్లగాను చిక్కగాను నున్నయెడల అందు చీముగాని, అల్బుమిన్ గాని ఉన్నదని యర్థము. మూత్రము పసుపుపచ్చనిరంగు కలిగియున్నయెడల పైత్యకోశము చెడియున్నదనియు, పచ్చకామిలావ్యాధి యున్నదనియు తెలిసికొనవలెను. మూత్రము నీలిరంగుగా నున్నయెడల అందు నీలిమందు విషము (Indican) చేరినదని గ్రహింపవలెను. ఇది పేగులయందు చాల అరుదుగా పుట్టును.

ఒకవైపునమూసి, రెండవవైపున తెరచియున్న ఒక సన్ననిగాజునాళము (Test tube) లో మూత్రమునందు కొంతభాగమును పోయవలెను. తరువాత చిన్న స్పిరిటు ల్యాంపుమీదగాని, మైనపువత్తిమీదగాని మరగకాచవలెను. అందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల తెల్లని కుడపలుగాగాని సలకలుగాగాని పేరుకొనును. అది కోడిగుడ్డులోని తెల్లనిచొనవలె నుండును. ఇది కనిపెట్టుటకు యింకోకపరీక్ష యున్నది. దానికి రాసాయనికపరీక్ష యందురు. అది యీ పరీక్ష కన్న యెక్కువ శాస్త్రీయమైనది. ఒక శుభ్రమైన చిన్న గాజు శోధననాళిక (Glass test tube) లో 20 చుక్కలు నత్రికాష్ణము (Nitric acid) పోయవలెను. అది యేటవాలుగానుంచి అందులోనికి ఒక్కొక్కచుక్క చొప్పున 7,8 చుక్కలు మూత్రము మెల్లగా జారునట్లు వదలవలెను. మూత్రమునందు అల్బుమిన్ ఉన్నయెడల మూత్రము నత్రికాష్ణముతో కలియుచోట ఒక తెల్లనిచార యేర్పడును.

శర్కరపరీక్ష

మందులమ్ము యేపెద్దదుకాణమునం దైనను ఫెహ్లింగ్ మిశ్రిణము (Fehling solution)

గాని హెయిన్స్ మిశ్రణము (Heines solution) గాని దొరుకును. అందులో ఒక మిశ్రణమును సంపాదించవలెను. ఇందు తామ్రము మొదలగు నవి కలియును. ఏమిశ్రణమునైనను ఒక శోధన నాళిక (Test tube) లో 25, 30 చుక్కలు వేసి వెనుక చెప్పినట్లు స్పిండిటమిడిముమీద గాని, మైనపు వత్తి దీపముమీద గాని నెమ్మదిగా కాచవలెను. కాగిన మిశ్రణము నీలిరంగుగల దగును. (అది చిక్కని నీలిరంగుకు తిరుగనియెడల ఆమిశ్రణము చాల పాతబడినదని యర్థము.) ఆమిశ్రణము నందు 10, 15 చుక్కల మూత్రమును చేర్చవలెను. తరువాతి బాగుగా మరగకాచవలెను. ఆ మూత్రమునందు శర్కరయున్నయెడల ఆ శోధననాళికయందు యెర్రని యిటుకపొడివంటి పదార్థము పేరుకొనును.

ఆము, ట్రొరపరీక్ష

పరీక్షింపవలసిన మూత్రము నిర్మలముగా నుండని యెడల వడియపోత కాగితమువేసి వడియగట్టవలెను. అందు నీలిలిట్మస్ కాగితపు (Blue-litmus paper) ముక్కను ముంచవలెను. ఆముక్క యెర్రపడినయెడల మూత్రమునందు ఆమ్లస్వభావముగల ప్రతికీయకలదని తెలిసికొనవలెను. అట్లే కొంతమూత్రమునందు యెర్రలిట్మస్ కాగితపుముక్కను ఉంచవలెను. అది నీలిరంగుకు వచ్చినయెడల ఆ మూత్రమునందు ట్రొరస్వభావముగల ప్రతికీయకలదని తెలిసికొనవలెను. ఏ కాగితమునూ రంగుమారనియెడల మూత్రము యేతెగకును చేరక మధ్యస్థముగా నున్నదని యర్థము. మూత్రమునందు మామూలుగా ఆమ్లస్వభావ ముండును.

మూత్రము తీయుట

మూత్రము జారీగా అగుచున్నంతవరకు కృత్రిమముగా మూత్రమును తీసివేయవలసిన అగత్యముండదు. మూత్రము బంధించిన స్థితిలో మూత్రమును జారీచేయుటకు వేర్వేరు మార్గములు గలవు. ఏమార్గముచేతను మూత్రము జారీకాకపోయినయెడల కడ్డీలు వేసి మూత్రమును తీయుదురు. ఈ కడ్డీలు సన్నగాను, పొడవుగాను ఉండి మధ్య కాల్యలాగున సన్నని రంధ్రమును కలిగియుండును. మూత్రద్వారములోని కీ కడ్డీని జొనిపినప్పుడు మూత్రకోశమునుండి యీ కడ్డీగుండా మూత్రము బయటికి వచ్చును. ఈ కడ్డీలు మామూలుగా రబ్బరుతోను, గాజుతోను, వెడితితోను చేయబడినవిగా నుండును. కాని వీనిలో రబ్బరు వేమంచివి. మూత్రము జారీయగుటకు కడ్డీ లెక్కించుటకు పూర్వ మనుసరించవలసిన మార్గములు:—

1. పొడిగుడ్డలను వెచ్చని వేడినీటిలో ముంచి పిడిచి వెచ్చవెచ్చగా మూత్రకోశముపై నుంచవలెను.
2. వేడినీటితిత్తిలో వేడినీరుపోసి రోగియొక్క ప్రక్కన మూత్రకోశమునకు తగులునట్లుంచవలెను.
3. వీలునుబట్టి రోగిని వేడినీటిస్నానము చేయించవలెను.
4. మూత్రాశయముపై చేతితో మెల్లమెల్లగా ఒత్తుచుండవలెను.
5. జననేంద్రియముల వెలుపలి భాగమున వేడినీరు పోయవలెను.

ఈ పై మార్గములతో మూత్రము జారీకాకున్న కడ్డీవేసి మూత్రము దించవలెను. మూత్రము

0 మొదలు 12 గంటలకు మించి మూత్రా
యములో నిలువ యుండనీయరాదు.
గోగులకు యెక్కించుటకు పూర్వము కడ్డీలను
వేడినీటిలో పెచ్చుచేసి శుద్ధిచేయవలెను. కడ్డీలను
1 నైలో వేసి పైన సలసలకాగెడి నీరు పోయ
వలెను. ఆవిధముగా నుమారు 10 నిమిషము
లుంచిన తరువాత వాడుకొనవలెను మూత్రము
తీయునప్పుడు రెండు కడ్డీలను దగ్గట సిద్ధముగా
నుంచుకొనవలెను. శుద్ధిచేసిన కడ్డీయొక్కమూత్ర
ద్వారములోని కెక్కించెడి చివరను మూత్రము
చేతితో తాక రాదు. వేడినీటిలో కాచునప్పుడు
రబ్బరుకడ్డీలు తేలిపోకుండుటకై లోన గాజుకడ్డీల
నుంచవలెను.

గాజుకడ్డీనిగాని వెండికడ్డీనిగాని ఉపయోగించు
నప్పుడు లోనికి జొప్పించు చివరను శుభ్రమైన
నీటిలో ముంచవలెను. రబ్బరు కడ్డీయైన యెడల
కార్యాలి కాసిడుతో కలసిన వాసాలీన్ వ్రాయ
వలెను. కడ్డీయెక్కించి మూత్రము వచ్చువరకు
మెల్లగా కడ్డీని లోపలికి త్రోయుచుండవలెను.
ఏదైన అడ్డువచ్చినట్లు తోచినయెడల కడ్డీని
కొంచెము వెనుకకు తిప్పి ప్రియత్నము చేయ
వలెను. కొంచెము కడ్డీనిత్రిప్పిన తిరిగిలోని కెక్కును.
మూత్రమును బయటికి తీసికొని వెల్లి పార
బోయుటకు మూకుడుగాని మరేదైన యుంచు
కొనవలెను.

స్త్రీల విషయములో అనువగునట్లు బొచ్చెనుగాని,
గిన్నెనుగాని యుపయోగించవలెను. మోకాళ్లు
పైకిలాగి దూరముగా నుంచవలెను. ప్రక్క
వేసిన గుడ్డలుతీసి, శరీరముపై దుస్తులను పూర్తి
గా తీయరాదు.

స్త్రీల మూత్రము తీయుటకు 5, 6 దూదిపింజలు
లేక స్పంజలు, రబ్బరువి రెండుచేతిమేజోళ్లు తెచ్చి

కడ్డీలతోపాటు వీనినిగూడ వేడినీటిలో కాచి
శుద్ధిచేయవలెను. రెండు చేతులను సబ్బుతో
తొమి వేడినీటిలో కడిగి రబ్బరుచేతిమేజోళ్లును
తొడిగికొనవలెను. భగముపై నుండు రెండు
చర్మపుపొరలను బొటనచేతితోను, చూపుడు
చేతితోను రెండు పక్కలకును లోపలి
భగము కన్నడు సంతవరకు తీసివేయవలెను.
కన్నడు సంతవరకు దూదిపింజతో తుడువ
వలెను. తరువాత మరొకదూదిపింజను తీసి
బైక్లోరైడుసోల్యూషను (Bichloride solution)
లోనుంచి వెనుకటివిధమున మరలభగమునుతుడువ
వలెను. లోపలి పొరలకుగాని, మరే యితర
భాగమునకుగాని చేతిమేజోళ్లు తగులకుండునట్లు
జాగ్రత్తగా నుండవలెను. భగములోని మూత్ర
ద్వారములోనికి పోవునట్లు కడ్డీకి వ్యాచులైచు
రాచి మెల్లగా యెక్కించి మూత్రమువచ్చు వరకు
మెల్లగా నెట్టవలెను. 1 లేక 1½ అంగుళముల
కంటె కడ్డీని లోపలికి నెట్టరాదు. ఈకడ్డీ మూత్ర
ద్వారములోనికికాక భగరంధ్రములోనికిపోయిన
యెడల వెనుకకులాగి మరొకకడ్డీని వాడవలెను.
కొంచెము మూత్రమేవచ్చి ఆగిపోయిన యెడల
కడ్డీని కొంచెము వెనుకకు లాగవలెను. అప్పుడు
తిరిగి మూత్రము రాకున్న మరలకడ్డీని ముందు
నకు త్రోయవలెను. రబ్బరుకడ్డీయైన యెడల
మూత్రకోశము ఖాళీయైన తరువాత వేర్వేరుతో
కడ్డీనినొక్క బయటికిలాగి సబ్బుతోను నీళ్ళతోను
కడిగి వేడినీళ్ళలో ఉడుకబెట్టవలెను. శుద్ధిచేసిన
గాజుగుడ్డలో చుట్టి దాచుకొని మరల అవసరమై
నప్పుడు శుద్ధిచేసి వాడుకొనవలెను.

ఈ పద్ధతిని ముందువైద్యుని సలహాతోగాని,
సాన్నిధ్యములోగాని యాచరించవలెను. ప్రకృతి
వైద్యుడు మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లున
దేశములలోమూత్ర మివిధముగా స్వయము

చేయుటకుగడంగరాదు. ఏరోగికైన మూత్రము తీయవలసినవచ్చినప్పుడు మందువైద్యుని దగ్గర నుంచుకొనవలెను. ఈ పాఠములో గడించిన జ్ఞానము అవసరమైనప్పుడు సమర్థతతోను, చాక చక్కముతోను సాయపడుట కుపయోగించును. ఈపాఠము చదువునప్పుడు మరొక విషయమును మనసునం దుంచుకొనవలెను.

మందు వైద్యుల పాత్ర

ద్రావికములు, మందులు, మాత్రలు, సిద్ధాపదములు మొదలగునవి యెట్టి పరిస్థితులలోనైనను ఇచ్చుటకుగాని, అమ్ముటకుగాని మనకు హక్కులేదు. ప్రకృతివైద్యుడు తనచికిత్సలో మందులు వాడుటను నిరసించవలెను. సుప్రసిద్ధుడైన డాక్టరు లిండారుగారు చెప్పినట్లు వ్యాధిని కూకటి పేళ్ళతో పెరికివేయుటకు ప్రకృతిమార్గములే యెక్కువ మంచివి.

ప్రకృతివైద్యుడు రోగులకు చికిత్సచేయవలెనన్న ముఖ్యముగా మందువైద్యులతో స్నేహము చేసికొనుట యవసరము. మెడికలు రిజిస్ట్రేషను బిల్లు ఉన్న దేశములలో లై సెన్సులేని ప్రకృతి వైద్యుడు మందువైద్యునివద్ద కంపౌండరుగా పని చేయుచుండవలెను. రిజిస్టరుకాబడిన కంపౌండరులకంటె, అనుభవము గలిగి నటువంటి, న్యాయబుద్ధి, నిష్కాపట్యము, పరి పూర్ణత్వము, రోగుల కష్టసుఖముల తెలుసుకొనగల కంపౌండరులే కావలెనని వైద్యులు కోరుచుందురు. వైద్యుడిచ్చిన ఆజ్ఞలను నిర్వర్తించి నక్రమముగా జాగ్రత్తగా వైద్యము చేయవలసిన బాధ్యత కంపౌండరుపై గలదు. వైద్యుని ఆజ్ఞలను నిర్వర్తించకపోవుటగాని తిరుగుజబాబు చెప్పుటగాని మఱియైద్యమును దూషించుటగాని చేయకుము. ప్రకృతివైద్యమునం దభిమానముగల

వైద్యునివద్దజేరుము. ఆయన వాదనకు పిలచినప్పుడే నీయభిప్రాయముల వెల్లడిచేయుము. మందువైద్యుడు చెప్పినట్లు మందుల నిచ్చుట నీకు విధియైయుండును. ప్రకృతి వైద్యములోని మహత్తరగుణములను మందులయందు నీకుగల నిరసనభావమును తెలుసుకొన్న తరువాత ప్రకృతి వైద్యము పనిచేయునని తోచిన రోగుల కప్పుడు నీచేతనే వైద్యుడు ప్రకృతివైద్యముచేయించును. నీయొక్కప్రజ్ఞను అప్పుడు వెల్లడిచేయవచ్చును.

ప్రశ్నలు

1. మూత్రమునందలి వర్ణభేదములవలన నేమి గ్రహింతువు?
2. మూత్రమునకు చేయాలిట్లును పరీక్షను వర్ణింపుము?
3. మూత్రమునకుచేయు శర్కరపరీక్షను ఎన్నింపుము?
4. మూత్రమునందలి డ్రూరమునుగాని, ఆమ్లమునుగాని యెట్లు పరీక్షింతువు?
5. మూత్రముతీయట యనగానేమి?
6. కడ్డీవేయుటకు పూర్వము నహజముగా మూత్రము జారీయగుటకు చేయవలసిన కడసారి యుపచార మేమి?
7. ఎంతకాలము మూత్రము కోశములో నిలువ యుండవచ్చును? కడ్డీల నుపయోగించుటకుపూర్వ మేమి చేయవలెను?
8. ప్రకృతివైద్యునికి మందు లిచ్చుటకు హక్కుగలదా? తన చికిత్సలో మందులను యేభావముతో స్వీకరించవలెను?
9. ప్రకృతివైద్యుడేపరిస్థితులలో, మందు వైద్యులతో నెట్లు స్నేహము చేసుకొనవలెను?
10. మందు వైద్యుల ఆధీనములో నుండవలసిన ప్రకృతివైద్యుని సడవడి యెట్లుండవలెను?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౮ వ పాఠము .

కశేరుకాచికిత్స

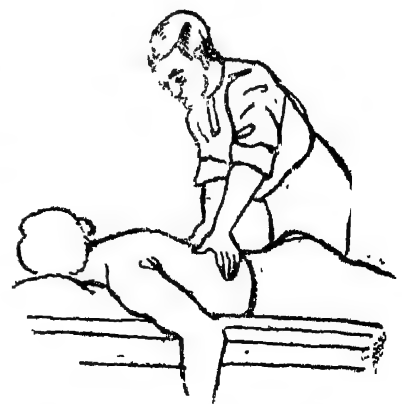
౧ వ భాగము

అమెరికా జర్మనీ మొదలగు దేశములందీ చికిత్స ప్రచారములో నున్నది. ప్రతీరోగము యీ చికిత్సచే కుదురు నని చెప్పవారును కొందరున్నారు. మేము యెవరికినీ అంతటిదురాశను కల్పింపజాలము. ప్రకృతి చికిత్సావిధానము లన్నింటివలెనే అదియును తెలిసియుండి ప్రయోగింపవలెను. 'ఇతర ప్రకృతిచికిత్సాప్రక్రియల వలెనే అదియును సుగుణముల నీయగలదు' అని మాత్రమే మేము చెప్పెదము. ఈవిధానము నెరిగియున్న ప్రకృతిచికిత్సకుడు, యీ విధానము నెరుగనివానికన్న ప్రతిభా వంతుడై రోగములను త్వరగా నివారింపగలిగియుండును. కేవలము కశేరుకాచికిత్సయందే కశలురైన డాక్టరులున్నారు (Doctor of Chiropractic). వారు ప్రపంచమునందలి యితర చికిత్సావిధానములన్నియు నిరుపయోగమైనవనియు కశేరుకాచికిత్సవలననే సర్వరోగములు కుదురునని యితర విధానములవలన రోగములు కుదురనే కుదురవనియు చెప్పుదురు. పాపము ! వారికి తగినంత అనుభవము కలిగినంతనే నిజమును గ్రహించి మేము చెప్పినట్లే వారును చెప్పెదరు. ఆహారము మానసికసమత యీ రెండువిధానములముందును కశేరుకాచికిత్స యేపాటిది? అయినను దానికిని తప్పక ప్రకృతిచికిత్సాపద్ధతులయందు చోటు గలదు. సమయమెరిగి ప్రకృతిచికిత్సకుడు ఆయాప్రక్రియలను ప్రయోగింపవలెను.

కశేరుకాచికిత్స యన నేమి? కశేరుక అనగా వెన్నుపాము. దానియందుగలిగిన లోపములను సరిచేయు చికిత్సకు కశేరుకాచికిత్సయని పేరు. వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై నొకటి క్రమపద్ధతిని

పేర్చి బిగింపబడిన భాగము నకు వెన్నుపామని పేరు. ఇది యే దేహమున కంతటికిని ఆధారముగా నుండు ప్రధాన భాగమని ౨ వ సాతమున చదివియున్నారు. ఈ పూసల యొక్క పేర్చునందు యేర్పడు నట్టి ఎగుడు దిగుడుల వలన రోగముగలుగుననియు దానిని సరిచేసిన రోగము పోవుననియు యీ శాస్త్రము చెప్పును.

కశేరుకాచికిత్సయందుగలవంకరలను తెలుపుచున్నది.



శ్రీకృష్ణాసలను సరిచేయుట.

వెన్నుపూసల స్థితివలన దేహము నం దేల మార్పులు గలుగును?

మావిద్యార్థి ప్రకృతి గృహ వై ద్యము నందలి రెండవపాఠమును యిప్పుడు తిరిగి చదువవలసినది. అందు వెన్నుపూసలతో గూడిన యీ వెన్నుపామునందు మధ్యనొకరంధ్రమున్నదనియు అందు మజ్జానాడి యున్నదనియు అందుండి ప్రతిపూసలోనుండి కుడియెడమలకు రెండేసి నాడులు శాఖలుగా చీలి, అనేక శాఖోపశాఖలుగా చీలి దేహమునందలి సర్వావయవములకును, అన్ని భాగములకును వ్యాపించి యున్నదనియు వాయుబడి యున్నది. ఆనాడుల వలననే దేహమునందలి చలనములన్నియు కలుగుచున్నవి. దేహమునందలి హృదయకోశము, జీర్ణావయవములు, మూత్రీకావయవములు, జననేంద్రియములు మొదలగు అంతరవయవములు మన ప్రాయత్నము లేకనే స్వతంత్రమగు నాడులచే నడుపబడుచుండును. ఆనాడులు స్వతంత్రమగు నాడీమండలమునుండి చీలి ఆయా వయవములను కదలించును. వెన్నుపాములోనుండి బయలుదేరిన నాడులశాఖలు యీ స్వతంత్ర నాడీమండలము నందలి ముడులలోనుండి చొచ్చుకొనిపోయి దేహమంతటికిని వ్యాపించును. కనుక దేహమునందలి ప్రతి అవయవమును, ప్రతి కణమునుగూడ సరిగా పనిచేయుటకు మెదడునుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్నుపామునుండి యీ నాడులలోనికి ఎక్కువతక్కువలుగాక సమముగ వ్యాపింపవలయును. అట్లు కాక యీనాడీశక్తి యెక్కువగా వ్యాపించిన యెడల ఆయా వయవములయందలి కదలిక

యెక్కువగును. అట్లే తక్కువగా వ్యాపించిన వానియందలి కదలిక తగ్గిపోవును. అందువలన వానియందు రోగము పుట్టును. ఈనాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా వ్యాపించుటకు కారణమేమి? మెదడునుండి మజ్జాముఖముగుండ వెన్నుపూసలలోగుండ వ్యాపించియున్న మజ్జా నాడిలోనుండి అనేకనాడులు దేహమంతటికిని వ్యాపించియున్నవి. వెన్నుపూసలు యెగుడుదిగుడులు గాక సరిగా అవి ఉండవలసినచోట నున్నయెడల నాడీశక్తి ఎక్కువతక్కువలుగా గాక సమముగా దేహమునందలి అన్ని అవయవములకును వ్యాపించును. అప్పుడు ఆరోగ్యముగా నుండుము. ఈ వెన్నుపూసలు ముందుకో వెనుకకో ప్రక్కలకో జారుట గలిగినయెడల వానియందుండి వ్యాపించిన నాడీశక్తి క్రిమము చెడును. అప్పుడు రోగము గలుగును.

దేశమునందలి కణములు, కుటికలు, అవయవములు మొదలగునవియెల్ల నాడులవలననే నడుపబడుచుండును. నానికి చేరవలసినదానికన్న ఎక్కువగా గాని తక్కువగా గాని నాడీశక్తి వ్యాపించినప్పుడవి తిన్నగా పనిచేయవు. ఈనాడీశక్తి మెదడులోనుండి బయలుదేరి వెన్నుపాములోనుండి వ్యాపించినమజ్జానాడిలో గుండ చీలిన నాడీశాఖలవెంట దేహమున కంతటికిని వ్యాపించును. కనుక వెన్నుపూసలలో యెగుడుదిగుడులు లేక తిన్నగా ఉన్నంత వరకే దేహము ఆరోగ్యముగా నుండును. వెన్నుపూసల స్థితియందు మార్పు కలిగినప్పుడు నాడీశక్తియును ఎక్కువతక్కువగా వ్యాపించును. అందువలన రోగము గలుగును.

వెన్నుపూసల స్థానచ్యుతి

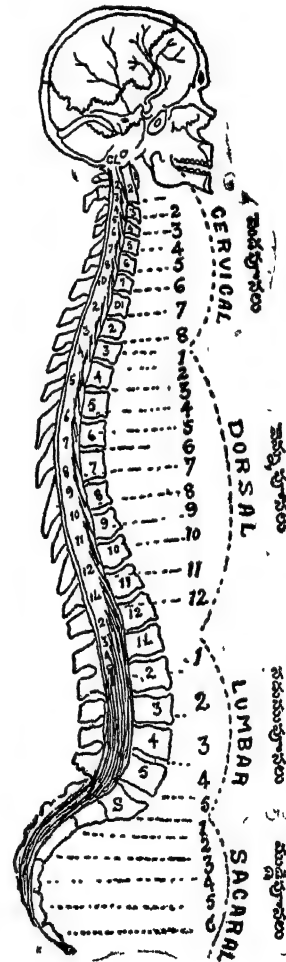
వెన్నుపూసలు అవి యుండవలసినచోట గాక క్రిందికో మీదికో పోవుటకు స్థానచ్యుతి (Sub-luxation) అని పిలువబడును. ఈ గ్రంథమునందలి 2వ పాఠమున, వెన్నుపూసలు ఒకదానితో నొకటి సంధింబధనము మొదలగువానిచే కట్టబడి యున్నను దేనివి స్వేచ్ఛగా కదలుటకు సావకాశమున్నదని చదివియున్నారు కదా! అట్లుగాక ఒకటిరెండు వెన్నుపూసలు స్థానభ్రంశము నొంది కదలుటకు వీలుగాక బిగుసుకొనిపోయిన యెడల అదియొకవిధముగ “స్థానచ్యుతి.” అప్పుడు వెన్ను ముందు వెనుకలకుగాని ప్రక్కలకుగాని నులువుగా త్రిప్పుటకు వీలుండక బిగువుగా నుండును.

ఈబిగువు కాలికముగనేని వానిని బంధించునట్టి సంధిభాతువు పొట్టిదై పోవుచుండును. వెన్నుపామునకు సంబంధించిన కండరములుగూడ సంకోచమును పొంది పొట్టివగును. అందువలన వెన్నుపూసలలోనుండి బయలుదేరిననాడులకు వత్తిడి తగులును. అందువలన నాడీశక్తి తన్నగా దేహభాగములకు చేరక వెన్నుపామునే పీడించి కాల్చి వేయుచుండును. వెన్నుపూసలయందలి “స్థానచ్యుతి”ని పోగొట్టిన యెడల దేహమునందలి రోగములు నయమగును. అందువలన ప్రకృతిచికిత్సకుడు యే వెన్నుపూసయందలి స్థానచ్యుతి కలిగినదో కనిపెట్టి దానిని సరిచేసి రోగనివారణముచేయును.

“స్థానచ్యుతి”ని కనిపెట్టుట

వెన్నుపామును ప్రేలికొనలతోతాకి స్థానచ్యుతిని కనిపెట్టవలెను. కనుక వెన్నుపాముమీద గుడ్డ

లేకుండ నుంచవలెను. అంత తప్పనిసరి యైనచో మిక్కిలి పలుచనిగుడ్డ మాత్రముంచవలెను. ఆగుడ్డగూడ చేతితో తడవి తెలిసికొనుటకు అడ్డుగానుండరాదు. అప్పుడిక పరీక్ష ఆరంభించవలెను. రోగి సన్నగానున్నయెడల వెన్నుపూసల యొక్క స్థితి కంటికి స్పష్టముగా కన్పించును. వెన్నుమీద కొవ్వుపట్టియున్నయెడల చేతివ్రేలి కొనలతో తడవి వెన్నుపూసలస్థానమును తెలిసికొనవచ్చును.



రోగియొక్క వెన్ను నీవైపునకుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుము. రోగి తలకాయ ముందునకు వంచవలెను, అప్పుడు ముచ్చెలిగుంటకు దిగువ వీ

అంగుళములదూరములో ఒక వెన్ను పూస పొడుచు కొని వచ్చును. అది మెడపూసలలో యేడవది. అక్కడినుండి ఎగువకు లెక్కించిన మెడపూసలలో 6,5,4,3,2,1, వచ్చును. దిగువకు లెక్కించిన, వెన్నుపూసలలో 1 మొదలు 12 వరకును వచ్చును. అక్కడ సీమనున్నముతోగాని, మసి బొగ్గుతోగాని ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువకు లెక్కించిన 1 మొదలు 5 వరకు నడుముపూసలుండును. అక్కడకూడ ఒకగుర్తు పెట్టుకొనవలెను. తరువాత దిగువన 1 మొదలు 5 వరకు ముడ్డిపూస లుండును. దానికి దిగువన త్రోటిక యను వెన్నుపాముచివరిభాగము (త్రోక) యుండును. వీనిమధ్యల గుర్తులతో మెడ పూసలేవో, వెన్నుపూసలేవో, నడ్డిపూసలేవో, ముడ్డిపూసలేవో గుర్తింపగలిగి యుండవలెను. తరువాత అం దొక్కటొక్కటి తడివి వానిస్థాన మునం దవి యున్నవో లేవో తెలిసికొనవలెను. అం దొక్కొక్క పూస చూచి అది కుడియెడ మలకు గాని, ముందువెనుకలకు గాని జారినదో బిగిసినదో చూడవలెను.

7వ మె డ పూ స ను నిర్ణయించుటకు యింకను కొన్ని గుర్తులు చెప్పుచున్నాను. ఏలననగా దానితోనే లెక్కప్రారంభింతుము. 1. మెడ ముం దుకు వంచినప్పుడు 7 వ మెడపూసకు క్రిందు వెన్నుపూసలలో ఖాళీ కనుపించును. ఇంక యేమెడపూసలదిగువనూ యింతఖాళీ యుండదు. 2. మెడ కుడియెడమలకు ముందు వెనుకలకు త్రిప్పునప్పుడు యీ పూసయే యెక్కువగా కదలును. ఈ పూస సామాన్యముగా కూడ కొంచెము ప్రధానముగా కానిపించును.

ఈ విధములగు గుర్తులను గలిగిన 7 వ మెడపూసను గుర్తించినతరువాత పెద్దవేలి

(దీనినే మధ్యవేలి అని యందురు.) యొక్క చివరి మెత్తని భాగమును 7 వ మెడపూసకు దిగువగా నున్న స్థలము లో నిలుపవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా వేలిని దిగువకు జరిపిన యెడల అక్కడ వెన్నుపూసయొక్క గట్టిభాగ ము తగులును. ఇంకను కొంచెము దిగువకు జరిపిన, అక్కడ ఖాళీస్థలము దొరకును. పై ఖాళీ స్థలమునకును దిగువఖాళీస్థలమునకును మధ్య నున్నది 1 వ వెన్నుపూస. ఇట్లు ఒక్కొక్కటే లెక్కించుచూ దిగువత్రోటికనరకును పోవలెను. అట్లు వేలితో తడుమునప్పుడు ఒక్కొక్క వెన్నుపూసమధ్య యెంతెంత ఖాళీస్థల మున్నదో గుర్తింపవలెను. తరువాత రోగి నితారుగా వెన్నును నిక్కించి కూర్చుండవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్యనుండు ఖాళీ తగ్గిపోవును (ఇది రోగి తాడననములో నుండగా చూడవచ్చును).

రోగి యింకను కొంచెము వెనుకకు వంగినయెడల వెన్నుపూసలమధ్యనుండు సందులు పూర్తిగా మూసుకొనిపోవును. (ఇది భుజంగాననములో నుండగా చూడవచ్చును)

తరువాత కుడియెడమలకు తిరిగియున్నప్పుడు వెన్నుపూసలమధ్య నుండు సందులను చేతితో తాకిగుర్తింపవలెను.

వెన్నుపాము సహజమగు దశలో నున్నయెడల ఆయాపూసలమధ్యనుండు అవకాశము సమానముగా నుండును. వెన్నుపామును మెలివేసినప్పుడును ముందువెనుకలకు వంచునప్పుడును వెన్ను లో నొప్పి కలుగదు. పైనుంచి క్రిందివెన్నుపూసల బారు ఒకేలైను (పంక్తి) లో నుండును.

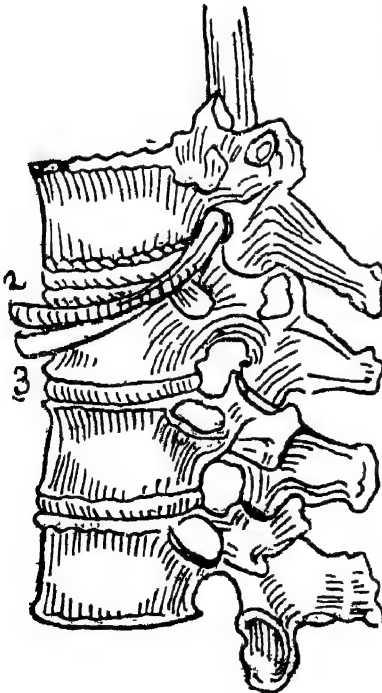
సుషుమ్న నాడి
లేక మజ్జ

ఒత్తిడిగలిగి సన్నగిలిన ధమని
ఒత్తిడిగలిగి సన్నగిలిన నాడి



మజ్జ

ఆరోగ్యదశయందు
ధమని
నాడి



దేహమును ముందునకు వంచినప్పుడు వెన్నుపూసల
మధ్యనుండు సందులు పెద్దవగును. ఏ రెండుపూసల
మధ్యనుండు సందైనను పెద్దది కానియెడల ఆ రెండు
పూసల మధ్య నుండు పదార్థము గట్టిపడిన
దనియు ఆ పూసలు బిగుసుకొనియున్న వనియు
గ్రహింపవలెను. ఇది సంకోచచ్యుతి (Inferior
subluxation) అనగా (Fixation) “బిగియుట”
అనఁబడును. ఇచ్చట చలనముగూడ తగ్గియుండును.
అవి రెండును మిక్కిలి దగ్గరగా నుండును. అప్పుడు
నాడీశక్తి సూటిగా ప్రసరింపక క్రిందనున్న పూసకు
పైన తాకి తరువాత వంపుతిరిగి క్రిందికిపోవును.
రోగి సహారుగా కూర్చున్నప్పుడు వెన్నుపూసల
మధ్యనుండు సందులు దాదాపుగా మూసుకొనును.
అట్లుగాక యే రెండుపూసల మధ్యనుండు సందు
అయినను మూసుకొనక తెరుచుకొన్నయెడల
దానికి (Superior subluxation) వ్యూహాచ
చ్యుతి యనీ పేరు. ఇచ్చటను బిగియుట గలదు.

వెన్ను ప్రకృతి పరీక్ష

వెన్ను పామునకు కుడివైపునను యెడమవైపునను ఉండు సందులనుగూడ చూడవలెను. అట్లు చూచుటవలన వెన్ను పూసలలో యేవియైనను కుడివైపునకుగాని యెడమవైపునకుగాని జరిగిన సంగతి తెలియును. ఇట్లు జరుగుటవలన గూడ మజ్జానాడి వ్యాపింపవలసిన రంధ్రము కొంచెము తొలగిపోవును. అందువలన నాడీశక్తి ధారాళముగా దిగువకు వ్యాపింపదు. అందువలన మజ్జనుండి బయలుదేరిన నాడీశాఖలు నాడీశక్తిని ఎచ్చుతగ్గులుగా వ్యాపింపజేయును. అందువలనను రోగము గలుగును. కనుక వెన్ను పూసలు ప్రకృతిలకు జారిపోక తమస్థానమందే యున్నప్పుడే మంచి. ఆరోగ్యముగా నుండును. కొత్తవానికి యిది కనిపెట్టుట కష్టమే. ఏలనన, వానిప్రకృతి వెన్ను పాముయొక్క పైభాగమువలె చేతికి తగులక ప్రకృతియందు బాగుగా నొక్కి చూచినగాని తెలియదు.

వెన్ను పూసలలో పైభాగమున నవి వెన్ను పామునకు కుడియెడమలందు అంగుళమున్నరవెడల్పువరకు వ్యాపించియుండును. వెన్ను పూసలలో దిగువభాగమున అరఅంగుళము మొదలు ముప్పాతిక అంగుళమువెడల్పున వ్యాపించియుండును. మెడపూసల ప్రకృతిలను గుర్తించుట కష్టము. మెడ ప్రకృతిలకు త్రిప్పియు, కుడియెడమలకు వచ్చియు చూడవలెను. మెడపూసకు యెడమవైపుగా చేతివేలి నుంచి మెడపూసలవైపునకు నొక్కుచూ చూడవలెను. ఇట్లే రెండవవైపునను చూడవలెను.

ఇవిగాక నడుముపూసలలోను, వెన్ను పూసలలోను కొన్ని ముందువైపునకును, కొన్ని వెనుకవైపునకును జరుగును.

ఇట్లే కుడియెడమలకుగూడ జరుగును. అప్పుడు కుడియెడమలకు వంచుటకు వీలుగా నుండదు. 2, 3, 4 యిట్లు ఒకటికన్న యెక్కువ వెన్ను పూసలు అంటుకొనిపోయి స్థానచ్యుతిని పొందిన యెడల దానికి “వంపు” అని పేరు. ఇవి మూడు విధములు: ముందుకు వంగుట, వెనుకకు వంగుట, ప్రకృతిలకు వంగుట. వెన్నువంపు సులువుగా కుదురదు. కనుక ప్రారంభకులు దానిజోలిక పోరాదు. వెన్నువంపు పోగొట్టుటకు ప్రయత్నించినచో స్థితి నానాటికి చెడిపోవును. అది కృమముగా యితర దేహారోగ్యసాధనములచేత పోగొట్టుకొనవలసినదే గాని చేతితో వీడించి కుదుర్చు ప్రయత్నింపరాదు.

రోగిని పరీక్షచేయుటకు వెన్నుమీద గుడ్డల నన్నిటిని తీసివేసి వెన్ను నీవైపున కుండునట్లు నిలుచుండబెట్టుకొనవలెను. తల యెటు వాలి యున్నదో చూడవలెను. వెన్ను పామునకు కుడియెడమలందు యెంతదూరములో అంశఫలకము లున్నవో చూడవలెను క్రిందనున్న అనామకాస్థులు వెన్ను పామునకు యెంతదూరములో నున్నవో చూడవలెను. వెన్నులోఉబ్బు, పల్లములు ఉన్నవేమో చూడవలెను రంగు యెక్కడనైనను కందిగాని, మాసిగాని ఉన్నదేమో చూడవలెను.

వెన్ను పూసలు

వెన్ను పూసలలోనుండి బయలుదేరిన నాడుల శాఖలు దేహమున కంతటికిని నాడీశక్తి నొసంగి వానిగమనమునకు తోడుపడును. ఏపూసలోనుండి బయలుదేరిన నాడులు దేహమునందలి యేభాగమునకు నాడీశక్తిని యిచ్చునో యీక్రింద వాయుచున్నాను.

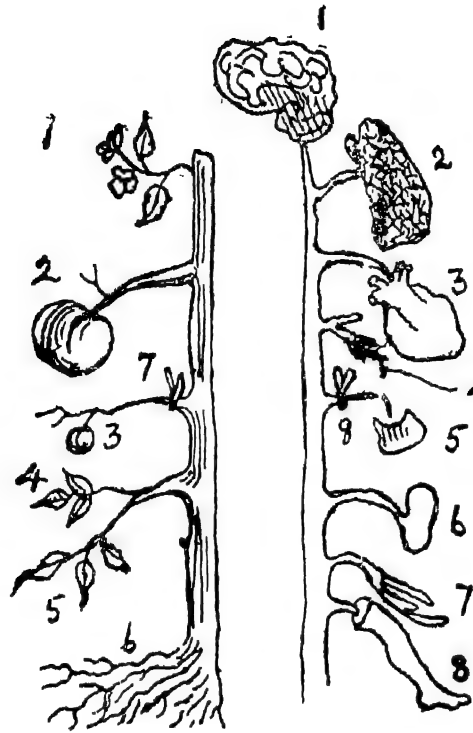
పుష్పములు

ఫలము

కృశించిన ఫలము

పత్రములు

వేళ్లు



మెదడు

శ్వాసకోశములు

హృదయము

కాలేయము

అన్నకోశము (కృశించినది)

మూత్రపిండములు

ప్రేగులు

కాళ్లు

వృక్షము (1) నోటి కొమ్మలకు కట్టుకట్టుచే ఫలము వృద్ధిబొందని విషమున నాడులలో (2) నోటి యొక్క పైకి చేతి అన్నకోశములు కృశించుట కనబరచుచుండియె.

౧వ మెడపూస—తల, మెదడు, కనులు, చెవులు, కపాల నాడులు.

౨వ మెడపూస—తల, మెదడు, కనులు, చెవులు, మాడు, మెడ, కపాలనాడులు.

౩వ మెడపూస—మెదడు, ముఖము, కనులు, చెవులు, మెడ, ముక్కు, కపాలనాడులు, విభాజికము.

౪వ మెడపూస—మెదడు, ముఖము, ముక్కు, సప్తపథ, చెవులు, మెడ, భుజములు, విభాజికము.

౫వ మెడపూస—నోరు, టాన్సిల్లు, సప్తపథ, భుజములు, పుష్పసము, విభాజికము.

౬వ మెడపూస—నోరు, టాన్సిల్లు, సప్తపథ, మెడ, భుజములు, బాహువులు.

౭వ మెడపూస—స్వరపేటిక, వాయునాళము, థిరాయిడు గ్రంథి, బాహువులు.

౮వ మెడపూస—పెద్దవాయునాళము, శ్వాసకోశములు, పుష్పసము, థైమస్ గ్రంథి, చేతులు.

౯వ మెడపూస—హృదయము, బృహద్ధమనియొక్క వంపు, హృదయకోశపుపైపార, అన్నవాహిక, ఉరము.

౩వ మెడపూస—శ్వాసకోశములు, పుష్పసము, చిన్నము, శ్వాసనాళికలు, ఉరమునందలి బృహద్ధమని.

౪వ మెడపూస—హృదయము, ఉరమునందలి బృహద్ధమని, అన్నవాహిక, చిన్నము, ఉరము.

౫వ మెడపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) దేహోష్ణము, ఉరము.

౬వ మెడపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) పైత్యకోశము, (వెలుపట) ఉరము.

౭వ మెడపూస—జీర్ణాశయము, (లోపల) పైత్యకోశము, (వెలుపట) ఉరము.

౮వ మెడపూస—పైత్యకోశము, వృక్కము, పృథమాంత్రము, విభాజికము, లోపలిద్రవములు.

౯వ మెడపూస—వృక్కము, చప్పిడితిత్తి (దీనినే చేదు కట్టు అనెదరు), స్తీహము, విభాజికము, చిన్న ప్రేగులు.

౧౦వ మెడపూస—చేదుకట్టు, స్తీహము, మూత్రపిండములు, చిన్న ప్రేగులలో మొదటి భాగము, చర్మము, ఉదరమునందలి ధమని, మూత్రపిండములపై నుండు గ్రంథులు.

ప్రశ్నలు

౧౧వ వెన్నుపూస—మూత్రపిండములు, చిన్న పేగులు,
ఉదరమునందలి ధమని.

౧౨వ వెన్నుపూస—మూత్రపిండములు, చిన్న పేగులు,
ఉదరమునందలి ధమని.

౧౩వ నడ్డిపూస—మూత్రకోశము, జననేంద్రియములు,
మూత్రిక, గజ్జలు, లంఛిక, తొడలు.

౧౪వ నడ్డిపూస—పెద్దపేగు, క్రిమిక, అంత్రజీర్ణము,
తొడలు.

౧౫వ నడ్డిపూస—గర్భాండములు, వృషణములు, కూప
కములలోని భాగములు, కాళ్లు, నాళ
ములు.

౧౬వ నడ్డిపూస—గర్భాశయము, యోని, స్క్వామిడ్,
నాళములు, కూపకమునందలి భాగ
ములు, కాళ్లు.

౧౭వ నడ్డిపూస—మలమూత్రములను ఆపునట్టి ఐచ్ఛికము
లగు కండరములు, యోని, మూత్రిక,
గుదము, పాదములు, కాళ్లు.

ముడ్డిపూసలు ౧౮—కూపకము, గుదము, యోని, మూత్రిక,
యోనిముఖము, వృషణములు, శిశ్నము,
మలగులు, పాదములు, కాళ్లు.

వెన్నుపూసలు అనగా మొత్తముపూసలు కికి కి
యీ పేరు వాడితిని. మరియు ౧౨ వెన్ను
నందలి పూసలు; వానికిని యీపదమే వాడితిని.
క్రిందగీత ఉన్నచోట కికి పూసలు అని అర్థము
చేసుకోవలెను.

౧. కశేరుకాసమీకరణ చికిత్సతో అన్నిరోగ
ములు కుదురునా? ఎందువలన?

౨. దేహమునందలి అవయవములకు శక్తి ఎచటి
నుండి లభించును? అది ఎట్లు వ్యాపించును?

౩. వెన్నుపామునందలి నరములలో నొప్పి, మం
టలు యేకారణముచే గలుగును?

౪. రోగిని పరీక్షించుటకుముందే మిచేయవలెను?

౫. స్థానచ్యుతి యన నేమి? వంపు అని దేనికి
పేరు?

౬. “సంకోచచ్యుతి” “వ్యాకోచచ్యుతి” అన నేమి?

౭. స్థానచ్యుతికి సరియైన గుర్తు లేమి?

౮. వెన్నుపామునకు పార్శ్వమున పరీక్షించుట
యెట్లు?

౯. వెన్నుపాముయొక్క నడకను చేతితో
తెలిసికొనుమార్గ మేమి?

౧౦. వెన్నువంపునకు చికిత్సచేసిన యేమగును?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౧౯ వ పాఠము.

కశేరుకాచికిత్స

౨ వ భాగము

నుకటి పాఠమున వెన్నునందలి పూసలయొక్క సెగుడుదిగుడులవలన నాడీశక్తియందు ఆటంములు గలుగుననియు, వానిని సరిచేసినయెడల నాడీశక్తి క్రమముగా ప్రవహించి దేహము రోగ్యవంత మగుననియు చెప్పియుంటిమి. నాడీశక్తి సమముగా ఆయాఅవయవములకు చేరని యెడల వానియందు నడకయొక్క రీతి చెడి రోగములు గలుగును.

కానొక వెన్నుపూసయందు చ్యుతి గలిగిన యెడల దానిని సరిచేయవలెను. లేకున్న వెన్ను పూసనుండి చీలిననాడియొక్క శాఖ, యే అవయవమునకు చేరునో అది రోగముగలదగును. కనుక వెన్నుపూసలను సరిచేయువిధము యీ పాఠమున బోధింతుము.

చ్యుతులను సర్దుబాటుచేయుటకు సమీకరణము అని పేరు. తనచోటునుండి క్రిందికిగాని మీదికిగాని లోపలికిగాని, వెలుపలకుగాని, ప్రక్కలకుగాని జారిన వెన్నుపూసను దానిఅసలుచోటునకు చేర్చుటకు సమీకరణమని పేరు. కాని చ్యుతి చిరకాలముక్రిందటనే కలిగి, అది బాగుగా బిగుసుకొనిపోయినయెడల అది ఒకటి రెండు తూరులు సమీకరించినంతనే చ్యుతి కుదుటబడు నని యెవరును భావింపరాదు. చ్యుతి బాగుగా బిగుసుకొని పోయిన యెడల ఎన్నితూరులో సమీకరించినగాని కుదుటపడక పోవుటయును కలదు. కనుక ఓర్పుగలిగి చికిత్సచేయవలెను.

ఏపూస చ్యుతిని బాందినదో అది యెచ్చటికి

జరుగవలయునో ఆ వైపునకు చేతితో ఒలముగా నెట్టుటకు సమీకరణ మని పేరు. జరుగవలసిన వెన్నుపూసనే కదలింపవలెను. సరియైనచోట నున్న వెన్నుపూసను తొలగించినయెడల అపాయములు గలుగును. కొత్త రోగములు గలుగును. కనుక తొలగినపూస యేదో ముందుగా జాగ్రత్తగా పరిశీలించి హానికరముకొనవలెను.

నడలించుట అవసరము

వెన్నుపూసలను సరిచేయుటకు ముందు రోగి తన వెన్నునందలి ప్రతిభాగమును నడలించి చికిత్సకు సుముఖుడై యుండును. వైద్యుడు వెన్నుపూసను ఒక వైపునకు త్రోయినప్పుడు రోగి యెట్టి ప్రతిరోధమును, లేదా ప్రతిక్రియను కలిగింపక ఓర్పుకొనవలెను. రోగి తన వెన్నునంతయు నడలించుట యన నేమో యెరుగక యెల్లప్పుడును బిగదీసుకొనియే యుండుట కలవాటు పడి యుండును. కాన వైద్యుడు రోగికి తనయందు గల విశ్వాసమును ప్రయోగించియు, విశ్వాసమును గలిగించియు, సుఖముగా వెన్నును నడలంపగలుగునట్లు చేయవలెను. ఇట్లు వెన్నును నడలించి చికిత్సకు సుముఖుడుగా నున్నప్పుడే చికిత్సచేయవలెను.

కశేరుకా సమీకరణ చికిత్సకు ప్రత్యేకముగా యేర్పాటుచేసినబల్లనే ఉపయోగింపవలెను. అప్పుడు రోగికి సుఖముగ నుండును. వైద్యుడు సులువుగా చికిత్స చేయగలుగును. అట్టిది లభిం

మొదల 18 మొదలు 22 వరకు అంగుళముల
యెత్తు గలిగి 18 మొదలు 20 వరకు అంగుళ
ముల వెడల్పుగల ఒక బల్లను చేయించుకొని
వాడవలయును.

ఆబల్లమీద రోగి బోర్ల పరుండవలెను. అతనిని
బోధించిగాని యింకేవిధమునగాని వెన్నునందలి
బిగివిని సడలించునట్లు చేయవలెను. ఇది చాల
కష్టమైన పనియే. ఏలననగా చాలామందికి
వెన్ను బిగదీసుకొని యుండుటయే అలవాటు.
అట్టివానికి వెన్నుమీద తనకుండు పట్టును చద
లుటకు నేర్పవలెను. వేడినీటికాపువలన వెన్ను
నందలి బిగివి వదలును. నొప్పియును తగ్గును.
పచ్చిగానున్న యెడల అదియును తగ్గును.

సమీకరించునప్పుడు

సడలింపవలెను

వెన్నుపూసను సమీకరించుకాలమున రోగి బుద్ధి
పూర్వకముగగాని ప్రయత్న మేమియు లేకయే
గాని వైద్యుడు చేయుపనికి ప్రతిక్రియ చేయుట
సహజము. ఆ ప్రతిక్రియవలన సమీకరణవలన
రావలసిన ఫలము రాదు. పోగా క్రియయును,
ప్రతిక్రియయును ఉదరము, మెడ, రొమ్మ మొ.
వానికిగూడ చేరును. అందువలన సమీకరణమే
జరుగకపోవును.

కొందరు రోగికి దేహముమీదను, వెన్నుమీదను
నుండు అధికారము మరచిపోయి వేరొకవిషయము
మీద తన్మయతను కలిగింతురు. అప్పుడు రోగి
మనము చేసిన సమీకరణమునకు ప్రతిక్రియ
చేయడు. లేదా రోగిని ఒక చిక్కైన ప్రశ్న
అడుగవచ్చును. అతడు జవాబుకొరకై ప్రయ
త్నించుచూ ఆవిషయముననిమగ్నుడై యున్నప్పు
డీసమీకరణము చేయవచ్చును - చేయి ఎత్తు
మనియో, కాలు యెత్తుమనియో చెప్పి, అత

డాపనిచేయునప్పుడు సమీకరణముచేయవచ్చున
ఇంకొకవిధముగా ప్రతిక్రియ రాకుండ చేయ
వచ్చును. మొదట నెమ్మదిగా ఒక త్రోపున
త్రోసిన దానికి రోగి ప్రతిక్రియ చేయును.
అతడు రెండవతూరి ప్రతిక్రియచేయుటకు సిద్ధము.
కాకమునుపే నిజమైనసమీకరణము - అనగా
బలమైన త్రోపు త్రోయవలెను. దానికి రోగి ప్రతి
క్రియ చేయలేకపోవును. దానివలన సమీకరణ
ఫలము రోగికి చేరును. ఈపద్ధతినే తెలివిగలక శే
రుకావైద్యులందరును అవలంబించుచున్నారు.

సమీకరణ నియమములు

వైద్యుడు :— వెన్నుభాగమును, నడ్డిభాగమును
సమీకరణము చేయవలసినప్పుడు, రోగి బల్ల
(బెంచి)మీద బోర్ల పరుండగా వైద్యుడు రోగికి
యెదురుగా బల్లకు ప్రక్కగా నిలుచుండవలెను.
రోగియొక్క వెన్నుపూసకు యెగువను సూటిగా
పైభాగమున వైద్యునియొక్క రొమ్మముక
యుండునట్లు, నేలమీద దృఢముగా నిలుచుండ
వలెను. పాదములు తగినంతదూరముగా నుండ
వలెను. లేకున్న రోగియొక్క దేహముమీద
పైభాగమును కదలించినప్పుడు పాదములు అటు
నిటు జారిపోవును. ప్రతియొక్కరును ఎక్కడ
ఎట్లు నిలుచుండి చికిత్సచేయవలయునో సమగ్రుల
యెదుట చూచి నేర్చుకొనియే చేయవలెను. అట్లు
చేసినప్పుడే పరిపూర్ణమైన ప్రజ్ఞ లభించును. తరు
వాత చ్యుతినిబట్టి చికిత్స చేయవలెను. సంకోచ
చ్యుతియందు పైనున్నపూస కిందనున్నపూసకు
చాల సమీపముగా నుండును, కనుక పైపూ
సను తలవైపునకు గెంటవలసియుండును. అంచు
వలన వైద్యునిచేతులు క్రిందికి వదలియుంచి
సమీకరణము చేయునపుడు తలవైపునకు జరుగ
వలయును. వ్యాకోచసమీకరణమునందు పూ
సను పాదములవంకకు అనగా దిగువకు గెంట

వలసి యుండును గాన చేతులును పాదముల వైపునకు నడుపవలయును.

పూసను వర్తులముగా కదలింపవలసినప్పుడా వైపునకు చేతులను కదలింపవలయును. ఏచోట సమీకరణము చేయవలయునో స్థిరపడిన పిమ్మట వైద్యుడు బాహువులను మోచేతులవద్దవంపక ఆప్రదేశమున చేతిబాటనవేళ్లతో పట్టుకొని మలుగులవద్దమాత్రము వంచి, బలముగా పూసను గెంటవలయును. మోకాళ్లుగూడ వంచగూడదు. వైద్యుని వెన్నుపాము గూడ వంకరలేక స్థిరముగానుండవలెను. అనగా వైద్యుని యొక్క రొమ్ము, బాహువులు, తల, చేతులు అన్ని ఒకేతూరి పూసను గెంటుటలో, ముందుకో, వెనుకకో జరుగవలెను.

సమీకరణ పద్ధతులలో నిది యొకటి. ఇంకను అనేక పద్ధతులున్నవిగాని యేదేని ఒకే పద్ధతిని సమగ్రముగా అలవరచుకొని చేయుచుండవలెను. ఒకపూసను ముందుకు సమీకరించుటకు యెంత బలముగా గెంటవలయునో అంతే బలము నుపయోగింపవలయును. అంతేకన్న బలమును యెక్కువ ప్రయోగింపరాదు.

పూసలయందు చ్యుతిగలిగి స్వల్పకాలమే జరిగి యుండినయెడల 1,2తూరులు సమీకరించినంతనే అవి కుదుటబడును. కాని సామాన్యముగా వైద్యునిదృష్టిలోనికి వచ్చునప్పటికే అవి కలిగి చిరకాలము జరిగిపోయియుండును. ఇట్టి వానిని కుదుటబెట్టుటకు 1,2 తూరులు సమీకరించిన చాలదు. చాలతూరులు సమీకరింపవలసి యుండును. ఆయాపూసలకు సంబంధించిన సంధి బంధనములు, కండరములును చిరకాలముగా అల్లుకొని పోయియుండును గాన ఒక్కొక్క తూరి సమీకరించినపు డెల్ల అవి కొలదిగా మాత్రమే కదలుచుండి సమగ్రముగా కుదుట

బడుటకు చిరకాలము పట్టును. ప్రతి సమీకరణమువలనను పూస కొంచెము స్పృశ్యమౌచు జరిగి కొన్ని తూరులు చేయునప్పుడు పూర్తిగా కుదుటబడును.

సమీకరించునప్పుడు పూసలయందు మోక విరుగును. ఒక పూసనుండి వేరొక పూసకును సంధి తాత్కాలికముగా విడినప్పుడే యిట్టి మెటిక విరుగును. సమీకరణము సరిగా జరిగిన యెడలనే యిట్లు మెటికవిరుగుట జరుగును. అనేకులు చెప్పెదరు. కాని యిది నిజముగాదు. ఎల ననగా నెమ్మది నెమ్మదిగా చేసిన సమీకరణమే నిరపాయకరమైనది. బలమైన సమీకరణము నందు వెన్నుపామునకు దెబ్బ తగులవచ్చును వెన్నుపూసలను ప్రత్యక్షముగా సమీకరించుటకు ముందు ప్రతి విద్యార్థియును దీనిని సంబంధించిన ప్రతివిషయమును సమగ్రముగా తెలిసికొనవలెను. యెల్లుచేసిన యెక్కువ మేలుగలుగునో తెలిసికొనవలెను.

మొట్టమొదట చ్యుతినిబొందినపూసను చర్మ పట్టవలెను. తరువాత పరీక్షించు చేయిగాక రెండవచేతియొక్క చూపుడువేలితో చ్యుతిని బొందినపూసను పట్టుకొనవలెను. తరువాత వెన్నుపైనున్నచర్మమును క్రిందికిని మీదికిని జరుపవలెను. పూసనుండి వేలునుమాత్రము తొలగి వేరొకపూసమీదికి పోసేయ రాదు. ఇట్లు వేలు తొలగకుండుటకు వెన్నుపూసల మీది చర్మమును యేవైపునకు పూసను గెంట వలయునో ఆవైపునకు నెమ్మదిగా జరిగి పూస మీద వేలు నుంచవలెను. తరువాత సమీకరింప వలయును.

చేతితో సమీకరించునప్పుడు రోగియొక్క వెన్ను మీదిచర్మమునకు వత్తిడి తగిలి పిల్లలవలె ఆ త్రోవినప్పుడు వైద్యుడు కానిమడమతో ఆ

ప్రదేశమును సమీకరించు పద్ధతి మంచిది. ఇది వ్యాకోచచ్యుతియందును వెన్ను, నడ్డిపూసల చ్యుతియందును మిక్కిలి యుపయోగ పడును. మరియు 7 వ యెడమపూసనుండి 4 వెన్ను పూసవరకు నుండు మధ్యభాగమునందుగలిగిన సంకోచచ్యుతియందును మడమతో సమీకరింప వచ్చును.

వెన్నుపూసలలో దిగువభాగమునను, నడ్డి పూసలను సమీకరించునప్పుడు, తీవ్రమగుగొంటుడు వలన పొట్టయం దుండు అవయవములకు ఘర్షణ గలుగును గాన ఆభాగమును సమీకరించు నప్పుడు పొట్టదిగువగానుండు బెంచీ చెక్కభాగమును తీసివేయవలెను. అనగా ఆ చెక్క తీసివేయుటకు పీలుగానే ఆబల్ల తయారు చేసుకొని యుండవలెను.

సమీకరణకాలమున కుడిచెయ్యి మోచేతివద్ద పంచరాదు. దృఢముగా పట్టి యుంచవలెను. వెన్ను, నడ్డి భాగములందు ముందు వెనుకల చ్యుతులను సమీకరించునప్పుడుగూడ మడమ వెన్నుపూసలమీదనుండి సమీకరించుటయే మంచిది. నాలుగవవెన్నుపూసకు దిగువ గలిగిన సంకోచచ్యుతియందు మడమతో నేమియు చేయరాదు.

వెన్నుపామును బాగుగా సడలించి రోగి యాదాలాపముగా నున్నప్పుడే బలమైన వడితో సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలమును ప్రయోగింపరాదు.

ఈవ్యాసమును చదివినంతనే యెవరును సమీకరణము ప్రారంభింపరాదు. ఇంకను 2 పాఠములున్నవి. మొదటి 4 పాఠములును జాగ్రత్తగా చదివి, మననముచేసి సమర్థులవద్ద నేర్చుకొని మరీ

చేయవలెను. లేనియెడల ప్రమాదములు గలుగును. మేము మీకిట్టి శాస్త్రమున్నదని తెలియుటకే యీ వ్యాసములను వ్రాయుచున్నాము. ఎంతో గృంథము యీ విషయమున నేర్చుకొనవలసినది గలదు. మీరు యిదివరకే ఆగృంథ మంతయు నేర్చి యుండినను విద్య అపారమనియు నేర్చిన కొలది దానివెలుపటిభాగమైనను మనము పూర్తిగ తెలిసికొనలేదని యనే గృహింతుము. నేర్చినకొలదిని నేర్వవలసియే యుండును. నవనవ స్మరణలు తోచుచునే యుండును.

ప్రశ్నలు

౧. సమీకరణ మన నేమి? ఒకే సమీకరణము వలన చ్యుతి కుదుటబడునా? ఏల తిరిగి తిరిగి సమీకరింపవలసి యుండును?
౨. ముందుగా రోగి దేహమును వెన్నుపామును సడలించ వలయును. సమీకరణకాలమున వెన్నుసడలించి యుండవలసిన అగత్యమేమి?
౩. సమీకరణకాలమున రోగిచేయు ప్రతీకారమును తప్పించుకొనుట కేమి చేయవలెను?
౪. సమీకరణకాలమున వైద్యుడు యెక్కడ యెట్లు నిలుచుండవలెను?
౫. సమీకరణము చేయువద్దతి వర్ణింపుము.
౬. పూసలమధ్య సంధులు విడివడుటకు మెటిక విరుగుట అవసరమా? ఎందువలన?
౭. చేతియందు ఏభాగములతో సమీకరింప వలయును.
౮. మడమతో సమీకరించుటయందుగల ప్రయోజన మేమి?
౯. మడమతో సమీకరింపదగిన ప్రదేశములేవి?
౧౦. ఏ ప్రదేశమున మడమ వాడరాదు?

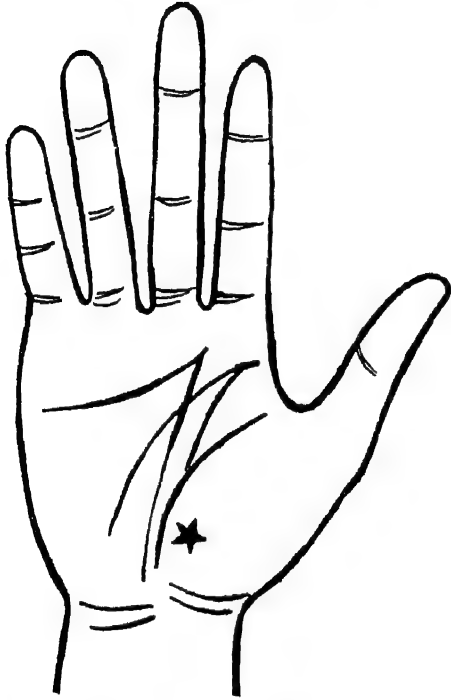
ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

కశేరుకాచికిత్స

౨ వ భాగము

అంగుష్ఠ మూలపువట్టు



బొటనవేలియొక్క కొననుండి 5 అంగుళములు దిగువను అంగుష్ఠమూల మున్నది. అది షటములోకాన్పించును. ఆభాగమునందున్న యెముక చిన్నదిగను, గుండ్రముగను నుండి వెన్నుపూసలను పట్టుటకు చాల బలముగానుండును. దానికి మంచి స్పర్శజ్ఞానము గూడ గలదు. కనుక యీప్రదేశమును జారిన వెన్నుపూసకు పట్టించి సమీకరింప వీలుగా నుండును. ఇట్లు సమీకరించుటలో అనేకరీతులు గలవు. వాని నీక్రింద వివరించుచున్నాను.

ప్రక్కలకు వెన్నుపూసలు నడ్డిపూసలు జారుట

వలనవెన్నుపామును ప్రక్కలకు వంచుటకు కష్టముగా నుండును. అప్పుడు అంగుష్ఠమూలపువట్టు చాలబాగుగా పనికీవచ్చును. వెన్నుపూసలలో మధ్యభాగమును పట్టవలసినప్పుడు మాత్రము అంగుష్ఠమూలపువట్టు X తిక్కిడిగా పట్టవలసియుండును. ఏలననగా యిక్కడనుండు పూసలన్నిటి యొక్క గతియును దిగువకు చూపుచుండును.

5వ వెన్నుపూసనుండి దిగువ 5 వ నడ్డిపూసవరకును నుండు సంకోచచ్యుతీయందు అంగుష్ఠమూలపువట్టు బాగుగా పనిచేయును. కుడివైపునకు పూస పొలిసినచో రోగికి కుడివైపున వైద్యుడు నిలుచుండి కుడిచేతితో వెన్నుపూసలను సమీకరింపవలెను వెన్నుపూస యెడమ వైపునకు పొలియున్నయెడల రోగియొక్క యెడమవైపున వైద్యుడు నిలుచుండి యెడమచేతితో సమీకరింపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపామునకు ప్రక్కలయందుమాత్రమే వత్తిడి తగులును. ఆవత్తిడితో వెన్నుపూసను యెదురువైపునకు గెంటవలెను. వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు దిగినప్పుడే అంగుష్ఠమూలపువట్టు ఉపయోగించును. కనుక సమీకరణశాస్త్రము నేర్చుకొను వారీక్రిందివిషయములను యెరిగియుండవలెను.

వెన్నుపూసలు కొంచెముగా ప్రక్కలకు జారి నప్పుడే సమీకరణము చేయవలెను. వెన్నుపూసలు పుట్టుకతోనే వంకరగా యేర్పడి యుండి బిగునుకొనిపోయి యున్నప్పుడు సమీకరింప ప్రయత్నించుట వ్యర్థమైనపని. రోగిని ప్రక్క

లకు వంగునట్లు చేసి అతడు వంగుటలో కొంచెపు శ్రమ యున్నప్పుడే సమీకరణ పనిచేయును. బిగుసుకొనిపోయిన వెన్నుపూసలను సరిచేయ ప్రయత్నింపవలదు.

సమీకరణలో నేర్పరితనము

వెన్నుపూసలుగాని నడ్డిపూసలుగాని ప్రక్కలకు జారినప్పుడు జారినవానిప్రక్కలను పట్టవలెను. పూస యెడమకు జారినప్పుడు యెడమవైపునను కుడివైపునకు జారినప్పుడు కుడివైపునందును పట్టుపట్టవలెను.

జారిన వెన్నుపూసను ముందుగా గుర్తుపట్టవలెను. దానిమీదనున్న చర్మమును నెమ్మదిగా దిగువకు జరుపవలెను. అప్పుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి సమీకరింపవచ్చును. పూసమీది చర్మమును దిగువకు జారించినందున అప్పుడది జరిగిపోక సమీకరించుటకు బాగుగా వీలుగానుండును. అప్పుడు పూసను జాగ్రత్తగా పట్టి యుంచవలెను. రోగి అజాగ్రత్తగుండి వెన్నుపూసలను పూర్తిగ నడలించి యున్నప్పుడు రెండవవైపునకు గెంటవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువశక్తిని ప్రయోగింపరాదు. పూసను అంగుష్ఠమూలముతో పట్టి యుంచినప్పుడు వైద్యునిచేతివేళ్లు రోగియొక్క పాదములవైపునకు చూపుచుండవలెను.

వైద్యుడు వెన్నుపూసను అంగుష్ఠ మూలముతో బాగుగా పట్టి యుంచి కొంచెము పాదములను వెనుకకు జరుపవలెను. ఇట్లు చేసినచో సమీకరణ కాలమందు వెన్నుపూసను దిగువకుగాక ఆవలి ప్రక్కకు గెంటుటకు వీలుగును. ఏచేతితో సమీకరణ చేయుదురో ఆబాహువును వంచక నిరారుగా నుంచవలయును.

ఒక చేతియందలి అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించునప్పుడు ఆచేతియొక్క మణికట్టును రెంచేతితో గట్టిగా పట్టుకొని సమీకరణము చేవలెను.

ప్రక్కలకు జరిగిన పూసలను సమీకరించుట

వెన్నుపూసలు ప్రక్కలకు జరుగుటచేత గలిచ్యుతిని గుర్తుపట్టగలిగియుండి అంగుష్ఠమూలముతోపట్టి సమీకరించుటకు వీలు చిక్కినయెడల అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట మంచికాని వెన్నుపాముమీద బాగుగా కొప్పుగా కండలుగాని, బలసియున్నప్పుడు చ్యుతి గోచరించదు. అప్పుడు పట్టియుంచుటగాని సమీకరించుగాని అసాధ్యమే యగును. అందువలన అక్క సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు. వెన్నుపూస ప్రక్కలకు జారినప్పుడు సమీకరించుటలే యేనియమములు పాటింపబడినచో ఆ నియమములే పూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు సమీకరించుటలోను పాటింపవలెను. నడ్డిపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడు యీ విధమ సమీకరణము చేయరాదు. అచ్చటనుండి పూసలప్రక్కలు పొడవుగానుండి, మృదువుగానుండును గాన అవి విరిగిపోవచ్చును.

ప్రతి సమీకరణపు రీతి ముందుగా తెలిసినవావద్ద తెలిసికొని మరీచేయవలెను. ఇట్లమున్నవా వెన్నుపూసలను తెలిసినవారిసమక్షమున సమీకరింప నేర్చుకొనవలెను. ప్రక్కలనుండి దిగువకు జారుట యననేమో ప్రక్కలకు సరళముగా జరుగుట యననేమో అప్పుడు బాగుగా తెలియును

తిక్కిడిగా అంగుష్ఠమూలముతో సమీకరించుట

సంకోచచ్యుతియందును, వెన్నపూసలు ముందు వెనుకలకు జరిగినప్పుడును యీ విధమగు సమీకరణము బాగుగా పనిచేయును. 7వ మెడపూస నుండి 10వ వెన్నపూసవరకు నుండు వెన్నపూసలయందుగలిగిన చ్యుతుల కిది బాగుగా పనిచేయును. వెన్నమీద కొవ్వుగాని, కండరములుగాని బలసియున్నప్పుడు యిట్లు సమీకరించుట సాధ్యముకాదు. రోగియొక్క కుడివైపున వైద్యుడు నిలచియుండును. రోగి బల్లమీద బోర్ల పరుండి వెన్నపూసలను సడలించి చికిత్సను స్వీకరించుటకుతయారుగానుండును. వెన్నపూసలు వెనుకకు జరిగియున్నప్పుడును, సంకోచచ్యుతియందును జరిగిన వెన్నపూసమీదనే అంగుష్ఠమూలముల నుంచి సమీకరింపవలెను. వెన్నపూస ముందుకు జరిగియున్నయెడల జరిగిన వెన్నపూసకు దిగువగానుండు పూసమీద పట్టు పట్టి సమీకరింపవలెను.

కుడివైపునకు జరిగినపూసను కుడిఅంగుష్ఠమూలముతోయెడమకు జరిగినపూసను యెడమఅంగుష్ఠమూలముతోను పట్టి సమీకరింపవలెను. అప్పుడు మడికట్లు తిక్కిడిగానుండును.

మెడపూసలను సమీకరించుట

మెడపూసలను సమీకరించుట చాలకష్టమైన పని. దానికి యెక్కువ అనుభవము కావలయును. కనుక సమీకరణవిద్యయందు పండితులైన వారినమక్షమునందు చేయవలసిన దేగాని ప్రారంభకులు మెడపూసలను సమీకరింప ప్రయత్నింపరాదు.

మెడపూసలలోనిచ్యుతిని కనిపెట్టుట, యితర

భాగములందలిచ్యుతిని కనిపెట్టుటవలె సులభముగా నుండదు. ఆభాగమునందలి నాడులను స్పర్శచేసి తెలిసికొన ప్రయత్నించుట వ్యర్థము. వలననగా ఆభాగము సాధారణముగా క్రిమిస్థితిలో నుండుటలేదు.

కనుక పూసలమధ్యనుండు సంధులను తాకి మాత్రమే అచ్చటిలోపములను కనిపెట్టవలెను. ఆభాగమునందలి లోపములను గుర్తించువిధము యిచ్చట గాఢముచున్నాము:—

రోగియొక్క తల వైద్యునిచేతిమీద నిలుపవలెను. కాకున్న రోగి మెడ నిలుపుటయందు కండరములను బిగించును. అందువలన లోపమున్న భాగమును గుర్తించుట, సమీకరించుట కష్టమగును.

మెడకండరములయందలి బిగివి సభ్యుటకు మెడ పిసుకవలయును. వేడినీటితో కాచవలయును. తరువాత లోపమున్న భాగమును గుర్తింపవచ్చును. బల్లమీద రోగి బోర్ల పరుండును. మెడపూసలను సడలించియుండును. రోగివెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి చేతివేళ్ల చివరలను మెడపూసలకు కుడియెడమలందుంచి కంఠమువంకకు వత్తి చూడవలయును. వెన్నపూసలు ప్రక్కలకు జరిగినప్పుడువలెనే పరీక్షింపవలయును. వైద్యుడు తనచేతులను క్రిందికిని మీదికిని జరిపి మెడనరములలో యేవియైనను ప్రక్కలకుజారిన వేమో చూడవలయును. మెడను ప్రక్కలకు తిప్పియు ముందువెనుకలకు కదలించియు మెడ సహజమగు చలనము కలిగియున్నదో లేదో చూడవలెను.

మెడపూసలను సాధారణముగా తర్జనుల (చూపుడు వేలు) తోనే సమీకరింపవలెను. మెడపూసలను తర్జనులతో పట్టుకొని మెడ

ముందువంకకు నొక్కవలెను. ఒకచేతితో తల కడలకుండపట్టుకొని మెడపూసలను సమీకరింపవలెను.

మెడపూసలలోని చ్యుతిని గుర్తించి, సరియైన చోట పట్టి, సమీకరించునప్పుడు ముఖమును నొక్కుడుచేయవలసిన వైపునకు తిప్పి పట్టుకొని సమీకరింపవలెను. అవసరమైనదానికన్న యెక్కువ బలము వినియోగింపరాదు. మెడను అవసరమైనంతకన్న యెక్కువ ప్రక్కలకు తిప్పురాదు. అంతకన్న యెక్కువ ఉపయోగించిన మృదువగు మెడపూసలు పాడగును. చ్యుతిగలిగిన పూసలలో పైపూసకుదిగువనుగాని క్రిందిపూసకు యెగువనుగాని సమీకరణము చేయవలెను. ఇట్లు ముందువెనుకలకు జరిగిన పూసలనుగూడ సమీకరింపవచ్చును.

మెడపూసలను సమీకరించుటను గురించి యింత కన్న వ్రాయదలపలేదు. ఎక్కువ విషయములను తెలుసుకొనదలచినవారెల్లరును యీ విషయమును గురించి మేము వ్రాయింపబోవుచున్న ఉద్దేశములను చదువవలెను. సమర్థుల సన్నిధిని నేర్చుకొనవలెను.

త్రోటికకును అనామకాస్థికిని మధ్యనుండు సంధి యందు బాధ, అనామకాస్థియందలిచ్యుతివలన గలుగును. వానికి గల సంబంధము క్రమము తప్పనట్లు అప్పుడీ బాధ గలుగును. వెన్నుపామును గుర్తించి, దానికి యేవైపున అనామకాస్థి యెక్కువగా నున్నదో గుర్తించిన అనామకాస్థి యేవైపునకు జరిగినదో (చ్యుతి) తెలియును.

ఇట్టిదానాలుగువిధములుగా గలుగును. అనామకాస్థి ముందుకు వెనుకకు జరుగుట, పైకి క్రిందికి జరుగుట. ఇందు మొదటిరెండు విధములు తరచు

గను, 3, 4 విధములు అరుదుగను తటస్థపడుచును.

నితారుగా నిలుచుండి ముడ్డిపూసలమీద నుంచి తొడను యిటునటు కదలించినయెడ అనామకాస్థులయొక్క చ్యుతియొక్క పరిమితెలియును.

అస్థిసమీకరణమువలె కశేరుకాసమీకరణవ సన్నిహిత ఫలమునీయజాలదు. ఆభాగము ముంద్ర వ్రాసెదము.

ప్రశ్నలు

౧. అంగుష్ఠ మూలపుపట్టును వర్ణింపుము. దానికా పేరేల కలిగినది?
౨. ఎట్టి చ్యుతియందు అంగుష్ఠ మూలపుపట్టు ఫలకారియైనది?
౩. అంగుష్ఠమూలముతో యెన్నివిధములుగా సమీకరింపవచ్చును?
౪. వెన్నుపూస కుడివైపునకు జరిగినప్పుడు వైద్యుడు యేవైపున నిలుచుండి యెట్లు పట్టుకొని సమీకరింపవలెను.
౫. ఒక్క చేతితో సరళముగా సమీకరించుటను వర్ణింపుము.
౬. తిక్కిడిగా సమీకరించుట యెట్లు?
౭. మెడపూసలలోని చ్యుతిని కనిపెట్టుటెట్లు?
౮. మెడపూసలను సమీకరించునప్పుడు చేతియొక్క యే భాగముతో పట్టవలెను?
౯. మెడపూస, సమీకరించు విధమును వర్ణింపుము.
౧౦. అనామకాస్థియందలి చ్యుతి యన నేమి?

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

క శేరు కాచికిత్స

౩ వ భాగము

మేరువును సమీకరించుట

వెన్నుపూసలలోనికెల్ల పై భాగమున యీ మేరువుపూస యుండును. దీనికిపైన (ముచ్చెల గుంటవద్ద) తలయొక్క దిగువవీరము తగిలినపబడి యుండి మేరువుమీద నుండువెనుకలకు పక్కలకును వలయుముగను తిరుగుటకు అనువుగా అమర్చబడియుండును. ఇచ్చటి నడకయందు యేమైన లోపము గలిగినయెడల యిచట చ్యుతి యేర్పడినదని యర్థము. ఇచట గలిగిన చ్యుతిని చేతితోతాకి తెలసికొనుటకు వీలులేదు. సరిగా మేరువును చేతితో పట్టుకొని సమీకరించుటకును వీలులేదు. అందువలన యిచటగలిగిన చ్యుతిని సమీకరించుటకు మేరువును శిరస్సుయొక్క వీరమును దూరమగునట్లు లాగవలయును. ఇట్లు చేసిన యెడల స్థానభ్రంశమును పొందిన కండరములు సంధిబంధనములు సడలును. దీనికి 'మేరుదూరీ కరణమ'ని పేరు అది చేయవిధము యిట వివరించుచున్నాను.

బల్లమీద వెల్లకిల పరుండవలెను. మెడయును తలయును బల్లయొక్క చివరను దాటి వెలుపలికి నిక్కింపవలెను. రోగితలవద్ద వైద్యుడు నిలుచుండును. రోగికాళ్లను అతడు చూచునట్లు రోగివైపునకు తిరిగి నిలుచుండును. రోగియొక్క గడ్డమునకు దిగువభాగమును వైద్యుడు తనకుడి అరచేతిలో నుంచుకొనవలెను. కుడిముంజేయి రోగియొక్కముఖమునకు కుడివైపుగా నుండును.

రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటవద్ద వైద్యుడు తన మెడమ అరచేతిని ఆనించవలయును.

తరువాత రోగి తనతలయొక్కయు మెడయొక్కయు బరువునంతను వైద్యునిచేతులమీద వదలి వేసి తలయందు తనకున్న బిగువును సడలింపవలయును. అప్పుడు రోగిని యేదో మాటలతో తలమీద బిగివిని వదలునట్లును తలయొక్క జాగ్రత్తను వదలుకొనునట్లును చేయవలయును. రోగియొక్క తలబరు వంతయు నీచేతిలోనికి వదలినట్లు అతను తలభారమును వదలినట్లును వైద్యునకు పూర్తిగా నమ్మకము తోచినంతనే వైద్యుడు తలను మేరువునుండి దూరమగునట్లు తలవైపునకు ఒకేతూరి వడిగను బలముగను లాగవలయును.

ఇంకొక విధమగు సమీకరణ మున్నది. దానికే మెడచుట్టుట యని పేరు.

రోగి బల్లమీదగాని కుర్చీమీదగాని కూర్చుండును. వైద్యుడు రోగివెనుక నిలుచుండును. రోగి తలను కుడివైపునకు త్రిప్పవలసినప్పుడు కుడిఅరచేతితో రోగియొక్క గడ్డమును పట్టుకొని, ఎడమచేతితో రోగియొక్క ముచ్చెలగుంటకు యెగువగా తలవెనుకభాగమును పట్టుకొనవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా కుడికి త్రిప్పి, తిరుగ యెడమకు త్రిప్పి రోగి తగినంతభారమును వదలివేసినట్లు తోచువరకును చూచి తరువాత బలముగా కుడివైపునకు త్రిప్పవలెను. ఇట్లే మెడమలర

చేతితో గడ్డమును, కుడిచేతితో తలవెనుక భాగమును పట్టుకొని యెడమకును తీర్చవలెను.

తల ఒకవైపునకు ఒరిగియున్నప్పుడు 'మేరువినంధి' యను యీవిధమగు సమీకరణమును చేయవలెను:—

ఈ సమీకరణమునందు మెడను ప్రక్కలకు త్రిప్పుటకుబదులు యే వైపునకు ఒరిగియున్నదో ఆవైపునుండి తలను రెండవవైపునకు లేవదీయవలయును.

తల యెడమవైపునకు ఒరిగియున్నయెడల రోగి యొక్క వెనుక వైద్యుడు నిలుచుండి రోగియొక్క గడ్డము యొక్క యెడమ వైపు దిగువ భాగమును తన యెడమ అరచేతితో పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు వైద్యుని యెడమచేతి వ్రేళ్లు గడ్డముయొక్క దిగువగా గడ్డముయొక్క కుడివైపునకు వ్యాపించును. అప్పుడు వైద్యుడు తన కుడిచేతితో శిరఃపృష్ఠాస్థిని పట్టుకొనవలెను. అప్పుడు యెడమచేతిలోనున్న గడ్డమును వైద్యుడు తనవంకకు నెమ్మదిగా లాగుకొని తలను మాత్రము కుడివైపునకు వంచును. మెడకండరములు బాగుగా నడలినట్లు తోచినతోడనే ఒలముగను, వడిగను అట్టిచలనమును కలిగింపవలెను. ఇట్లే చేతులు మార్చి రెండవవైపు ఒరగునుగూడ సమీకరింపవలయును. అవసరమైన దానికన్న యెక్కువశక్తిని ఉపయోగింపరాదు. ఎక్కువ వడిగను చేయరాదు.

కశేరుకా మర్దనము

ఇది కశేరుకకు చేయబడితేయేగాని యిందు సమీకరణములేదు. ఇది మర్దనజాతికి చెందిన చికిత్స. నిరౌషధచికిత్సలలోనిదియొకటి. ఇదియును స్వతంత్ర చికిత్సయే. దీనినిగూడ యితరచికిత్సలతో జోడింపవచ్చును.

తలలోనుండి బయలుదేరిన నాడీశక్తి వెన్ను పూసలలోగూడ వ్యాపించియున్న రంధ్రములోనున్న వెన్నుపామువెంట వ్యాపించి వేరువేరు వెన్ను పూసలవద్ద శాఖలుగా చీలి వివిధములగు అవయవములలోకి వ్యాపించి వానిని నడపుచుండునని యిదివరకు చెప్పియున్నాముగదా. వివిధములగు అవయవములలోనికి వ్యాపించిన నాడుల యొక్క మొదళ్లు వెన్నుపాములో నుండును. అచట చేసిన ఉద్దీపన ఆయా అవయవములయందును కనిపించును. ౧౮ వ పాఠముచివర ఒకజాబితా యన్నది. అందులో, యెన్నవ పూసలోనుండి చీలిన నాడియొక్క శాఖ యే అవయవములోనికి పోయి పనిచేయుచున్నదో చదువవచ్చును. కశేరుకామర్దనచికిత్సయందు చ్యుతులయొక్క గొడవయే లేదు. అందువలన సమీకరణచికిత్సకు యీచికిత్సకును సంబంధములేదని చెప్పవచ్చును. అయినను దీనిని సమీకరణ చికిత్సకు తోడుచికిత్సయని చెప్పవచ్చును.

కశేరుకామర్దన చికిత్స వీడనము (Pressure) ఘర్షణము (Concussion) అను రెండు విధములు. మూడవది విద్యుత్తుతో చేయునది. దానికి ప్రజ్ఞ పరికరములు కావలెను. వెన్నుపామునకు ఆవలను యీవలను ఆనుకొని పైనుండి క్రిందికి వీడనము చేయవలెను. బాటసప్రేళ్ల చివరతో ఈపనిచేయవచ్చును. లేదా మొద్దుగానున్న పరికరము చేయించుకొని దానితోనైనను చేయవచ్చును. ఆయా అవయవములయందు ఉద్దీపనము కలిగింపవలసినయెడల నొప్పియెత్తునంత గట్టిగా నొక్కవలెను. అది ప్రతితడవ 30 శేకనులకన్న యెక్కువకాలము చేయరాదు. సామాన్యముగా 4-6 పానుల భారముతో నొక్కవలయును. వెన్నుపామునందును, రక్తవాహికల యందును నుండునొప్పిని తగ్గించుటకు 5 మొదలు 5 నిమి

షములవరకు తక్కువభాగముగా నొక్కవలయును. అందుకు 1-3 పాసుల భారము చాలును. ఘర్షణము: సమమైన, నునుపైన కొయ్యముక్కను వెన్న పామునకు ఆవల నీవల నుంచి దానిపైన గుద్దుటవలన ఘర్షణ కలిగింపవలెను. ముందుగా యేభాగమునఘర్షణకలిగింపవలయునోముందుగా నిర్ణయించుచు మరీ ఘర్షణచేయవలయును. ఘర్షణ తేలికగను, సున్నితముగను తగులవలసినయెడల యెడమచేతి చూపుడువ్రేలును, వెన్నపామునకు ప్రక్కగానుంచి దానిపైన పిడికిలినిముడిచి గుద్దవలయును. కొయ్యముక్కను వాడునప్పుడు వెన్నపాముప్రక్కను రబ్బరుపీలిక నుంచి దానిపైన కొయ్యముక్కనుంచి గుద్దవలయును. లేకున్న ఆముక్కవత్తిడికి ఆభాగమునందు చెరువు జరుగవచ్చును.

అవయవము ముడుచుకొనవలయునెడల వెన్నమీద బరువైన దెబ్బలను నెమ్మది నెమ్మదిగా (నిమిషమునకు 60 తూరులు) కొట్టవలెను. అవయవములను విరిచేయవలయు నెడల తేలికయగు దెబ్బలను వడివడిగా కొట్టవలెను (నిమిషమునకు 400) చికిత్స 5 నిమిషము లుండవలెను.

రక్తవాహికలు ముడుచుకొనుటకును, తెరచుకొనుటకును యిట్టి చికిత్సయే పనికివచ్చును. నీవు చేయునది వీడనమైనను, ఘర్షణమైనను అంతభేదము లేదు. కాని ముడుచుకొనుట (సంకోచము) తెరచుకొనుట(వ్యాకోచము)లకు యెంతెంత బలము, యెంతెంతవడి కావలెనో గురు తెరిగి చేయవలెను.

ఏయే అవయవములకు చికిత్స చేయవలసినప్పుడు యొక్కడొక్కడ చికిత్సచేయవలెనో యీ క్రింది పట్టికవలన తెలిసికొనవచ్చును.

హృదయము ముడుచుకొనుటకు 6, 7 మెడనరములు

హృదయము తెరచుకొనుటకు 3, 4 వెన్ననరములు ఊపిరితిత్తులు ముడుచుకొనుటకు 4, 5 మెడనరములు

ఊపిరితిత్తులు తెరచుకొనుటకు 5, 8 మెడనరములు వాయునాళములు ముడుచుకొనుటకు 6, 7 మెడనరములు

వాయునాళములు తెరచుకొనుటకు 3, 4 వెన్ననరములు

జీర్ణాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

జీర్ణాశయము తెరచుకొనుటకు 11 వెన్ననరము

జీర్ణాశయ కవాటములు తెరచుకొనుటకు 3 వెన్ననరము

హృదయకవాటమును ఆంత్రముఖకవాటమును తెరచుటకు 5 వెన్ననరము

జీర్ణాశయగ్రంధులు 7 మెడనరము చలనమును యొక్కువచేయును.

పైత్యకోశము ముడుచుకొనుటకు 2 మెడనరము పైత్యకోశమును ఉబ్బించి ఉద్దీపించుటకు 11 వెన్ననరము

వృక్కమును విరిచిచేసి చలింప జేయుటకు 10 వెన్ననరము చేదుకట్టు (Gall bladder) 5 వెన్ననరము ముడుచుకొనుటకును 9 వెన్ననరము తెరచుకొనుటకును

మూత్రపిండములు ముడుచుకొనుటకు 12 వెన్ననరము

మూత్రపిండములు తెరచుకొని ఉద్దీపన బొందుటకు 1 నడ్డినరము

మలాశయము ముడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

మలాశయము తెరచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము

వృషణములయందు ఉద్దీపన గలుగుటకు 3 నడ్డి
నరము

గర్భాశయము మడుచుకొనుటకు 2 నడ్డినరము

గర్భాశయము తెరచుకొనుటకు 11 నడ్డినరము

ఉత్థాపకగ్రంథి మడుచుకొనుటకు 12 వెన్ను
నరము

మండలు, శస్త్రములు కానివానినెల్లకలిపి రోగ
ములకు చికిత్సచేయుట, ప్రకృతి చికిత్సావిధా
నము. అందువలన కేవలము కశేరుకాచికిత్స
తోనే అన్నిరోగములు నయమగుననిగాని కేవ
లము మర్దనాది చికిత్సలవలన సర్వరోగములు
నయమగునని యెవరును చెప్పజాలరు. అన్నివిధా
నములును మంచివే. అందు కొన్నిలోపములు
గూడ నుండవచ్చును. అందువలన ప్రకృతి చికి
త్సకుడు వివిధరోగులను, వారి రోగములను
అందులో అప్పటికి లభించునట్టిచికిత్సలను యేరు
కొని రోగనివారణ చేయగలిగి యుండవలెను. ఆ
విషయమును మనస్సులో నుంచుకొనియే యీ
ప్రకృతిగృహవైద్యము రచియింపబడినది. ఈ
గ్రంథమున ప్రకృతివైద్యమున యెన్నెన్ని
విధానము లున్నవో విద్యార్థి గుర్తింప వచ్చును.
మున్ను దాతడు ఆయా విధానముల నెల్ల బాగుగా
సభ్యసించి ప్రయోగించి రోగనివారణము చేయ
గలిగి యుండును. ఒకనికి పథ్యముతోనే రోగ
ములు కుదురవచ్చును. వేరొకనికి స్నానములు
గూడా విధింపవలసివచ్చును. ఇంకొకనికి కశే
రుకాచికిత్స, ఇంకను వేరొకనికి మర్దనచికిత్స
చేయవలసియుండును. వానివాని ప్రయోగ
మెరింగి చికిత్స చేయవలెను.

ముందు రెండుపాఠములలోను అస్థిసమీకరణ
అనగా కదలినయెముకలను సమీకరించు శాస్త్ర

మును వ్రాయుదుము. దానికీతరువాత పాఠము
మానసికచికిత్స. ఇంతతో యీసంబంధమైన
పాఠములు పూర్తియగును. కాని యీపాఠములు
చదివినంతనే ప్రకృతివైద్య విద్యాపారంగతుల
మైతిమని యెవరున్నా భ్రాంతిపడరాదు. ఫల
ననగా విద్యలపారమైనది. అందులోను ప్రాణము
నకు సంబంధించిన యీవైద్యమును 24 పాఠము
లలో యెవరున్నా ముగింపజాలరు. కాని 24
పాఠములు చదువునప్పటికి యీశాస్త్రమున
యెన్నిభాగములున్నవో తెలియునో వానిని
శ్రద్ధగా పఠించి, అనుభవమునకు తెచ్చుకొని,
ఆచరించి యితరులచే ఆచరింపజేసి వైద్యుడు
ప్రావీణ్యమును గడింపవలసియున్నది. ఎట్టినిరో
ధములను, ఆటంకములను ఆతడు లెక్కచేయక
ఓర్పుతో తాను నేర్చుకొను విద్యయందు కృత
కృత్యుడు గావలెను.

ప్రశ్నలు

- ౧ మేరుచ్యుతిని వర్ణింపుము.
- ౨ మేరుదూరీకరణమును వివరింపుము.
- ౩ మెడచుట్టుట వివరింపుము.
- ౪ మేరువినంధిని వర్ణింపుము.
- ౫ ఎట్టివ్యాధులందు మెడను చుట్టవలయును.
- ౬ కశేరుకామర్దన యననేమి ?
- ౭ ప్రతికార మననేమి? వెన్నులోయేనరమునకు
దేహములోని యేభాగమునకును అట్టి ప్రతి
క్రియ గలదు.
- ౮ ఉద్దీపన యెన్నివిధములు? వానినివర్ణింపుము
- ౯ కశేరుకాసమీకరణమునకును, కశేరుకామర్ద
నమునకును సంబంధమేమి ?
- ౧౦ వీనిలో యేది యైనను సంపూర్ణచికిత్సగా
భావించి చికిత్స చేయవచ్చునా? ఎందువలన

ప్రకృతి గృహవైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

అస్థిచికిత్స

౧ వ భాగము

ఎముకలయందును కండరములందును, సంధిబంధములందును, కుటికలయందును, అవయవములందును హేచ్చుత్పన్నులగు పరివకమువలననే రోగములున్నాయు కలుగుచున్నవని యీ శాస్త్రము చెప్పును. ఎముకలు అవియుండవలసినచోట నుండిక స్థానచ్యుతిని పొందుటవలనను, వాని యొక్క కడలిగు ఆటంకము కలిగినప్పుడునూ రోగముగలుగుచుని యీ శాస్త్రము బోధించును. కశేరుకాచికిత్సయందు పరీక్ష వెన్నుపామునకే చికిత్సయను అచ్చటనే. కాని అస్థిచికిత్సయందు వెన్నుపామును పరీక్షించవలెను. చికిత్సచేయవలెను. దానికి తోడుగా ఇతర ఎముకలను, సంధులను, అవయవములనుగూడ పరీక్షించి చికిత్సచేయవలెను.

అంశమాశ్రమున అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్స కన్న యెక్కువదని గాని తక్కువదని గాని చెప్పజాలము. ఇవి రెండును నిరౌపధచికిత్సలే. అవి యశరప్రకృతిచికిత్సలకు చాల సహాయకారులుగా నుండును.

కొందరు చికిత్సకులు కశేరుకాచికిత్సకన్న అస్థిచికిత్స గొప్పదందురు ఏమన అస్థిచికిత్సయందు కశేరుకాచికిత్సయందువలె తీవ్రమగు చర్యలు లేవు. అందువలన ప్రబలమగు అపకార మేమియు జరుగదు. కాని అస్థిచికిత్సలో ఫలితము కశేరుకాచికిత్సయందువలె వెంటనే కాన్పింపదు. అస్థిచికిత్స కశేరుకాచికిత్సకన్న చాల పురాతనమైనది. కాని కశేరుకాచికిత్స ప్రచారములోనికి

వచ్చువరకును అందు ఏవో కొన్ని చలనములు మాత్రముండెను. కశేరుకాచికిత్సయును అస్థిచికిత్సయే. కశేరుకాచికిత్స వాడుకలోనికి వచ్చిన తరువాతనే అస్థిచికిత్స అభివృద్ధిలోనికి వచ్చినది. అస్థిచికిత్సను బోధించుటకు అమెరికాలో కాలేజీలున్నవి. అచట మందువైద్యము యెన్ని సంవత్సరములు నేర్పదరో అస్థిచికిత్సయును అన్ని సంవత్సరములు బోధింతురు. తాము నేర్చినదే సర్వసంపూర్ణమైనదనియు, యింకొక ఉపయోగ కరమైనచికిత్స లేదనియు వారి నమ్మిక. నిజమేమన యేరోగికి యేచికిత్స ఉపయోగకరమో చూచి చేయవలెను. అన్ని చికిత్సలును ఒకే మనిషికి యెప్పుడును ఉపయోగింపవు. ఒకే చికిత్స అందరికిని ఉపయోగింపకపోవచ్చును.

అస్థిచ్యుతులు

వెన్నుపామునకు సంబంధించినంతవరకు పరీక్షయును, చికిత్సయును కశేరుకాచికిత్సయందు చెప్పబడిన విధానమే యిందును అవలంబింపబడును. కనుక వెనుకటి 4 ప్రకరణములను మావిద్యార్థి తిరిగి చదువవలెను.

ప్రకృతి ఔషధము కలయందు గలిగిన చ్యుతి : ప్రకృతి ఔషధముకలు ఒకదాని తరువాత నొకటి సమానదూరములో యిమిడిక గలిగియున్నవి. వానియందు హేచ్చుత్పన్నులు గలిగినప్పుడు వానియొక్క కడలికయును క్రిమముచెడును. ఇవి సాధారణముగా వెన్నుపూన

లను సరిచేయుటవలన సర్దుకొనును. కాని అప్పు డప్పుడు ప్రక్కటెముకలనుగూడ సరిజేయవలసి వచ్చును. ప్రక్కటెముకలలో గలుగు చ్యుతులను కొన్నిటిని యీక్రింద వివరించుచున్నాను. ప్రక్కటెముకలు దూరమగుట : ఊపిరి నిండుగా లోనికి వీల్చినపుడు యేప్రక్కటెముకక్రింద యెక్కువ ఖాళీ యుండునో ఆ యెముకక్రిందియెముక దూరమైనదని గుర్తింపవలెను. తల ముందుకు వంచినప్పుడు ఆదూరము తగ్గక అట్లనే నిలచియుండును. దీనిని తెలిసికొనుటకు ప్రత్యేకవిజ్ఞానమేమియు లేదు. వేళ్లతో తాకి (స్పృశించి) తెలిసికొనవచ్చును.

ప్రక్కటెముకలు ఒత్తుకొనుట : పైన చెప్పిన దానికిది కేవలము వ్యతిరేకమైనది. ఇందు రెండు ప్రక్కటెముకలకు మధ్యనుండు వ్యవధి తగ్గిపోయి ఒకదాని కొకటి సమీపమునకు ఒత్తుకొనును. గాలి పూర్తిగా వదలినప్పుడు అట్టి ప్రక్కటెముకల మధ్య నుండు వ్యవధి (ఖాళి) తగ్గిపోయి యుండును. తల వెనుకవైపునకు వంచినను ఆ వ్యవధి పెరుగదు. ఇరుకుగానే యుండును.

ప్రక్కటెముక పొడుచుకొని వచ్చుట : భుజమును వెనుకకు విరిచినప్పుడు ప్రక్కటెముకలు యెట్లు ముందునకు వచ్చునో ఆస్థిలోనే యెల్లప్పుడును ప్రక్కటెముక ముందునకు పొడుచుకొనివచ్చును. అప్పుడది మిగిలిన ప్రక్కటెముకలకన్న ముందుగా నుండును. మెడయును తలయును ఆ వైపునకు యెదురు వైపునకు చుట్టినను ఆ ప్రక్కటెముక మామూలు స్థితికి రాదు.

జత్రువు చ్యుతి : మొదటి పాఠములోని ఆస్థిసంజరముయొక్క బాహ్యను చూడుము.

జత్రువు అవట బాగుగా కాన్పించుచున్నది. అందు అది ఒకవైపున ఉరోస్థి (రోమ్మెముక) తోను రెండవవైపున భుజమునందలి కీళ్లతోను అతికియున్నట్లు గుర్తింపగలము. కాని జత్రువు చ్యుతియందు రోమ్మెముకతో అంటియున్న భాగము ముందుకు పొడుచుకొనివచ్చును. అందు వలన భుజమునందలి కీళ్లలో యిమిడియున్న వైపు లోపలికి వత్తుకొనును. శిరస్సులోనికి రక్తమును వహించు (ధమని) మనస్యకు వత్తిడితగులును. మోయును తలలోనుండి క్రిందకి నచ్చునట్టి నాడులకును, సిరలకును గూడా వత్తిడితగులును. అనగా జత్రువు వెన్నుపూసలకు మిగుల సమీపముగా వత్తుకొనును. వేళ్లతో ముందునకు లాగవలయునని ప్రయత్నించినను అది అచ్చటనే అంటిపెట్టుకొనియుండును.

కండర చ్యుతులు : కండరముయొక్క నిర్మాణమునందలి బలమునందును మార్పుకలిగినప్పుడు దానికి కండరచ్యుతియని పేరు. ఒకకండరము అట్టి యుండుభాగములు అట్లనే నిలచియున్నను ఆకండరము ముడుచుకొనిపోయి అది యట్లనే నిలచియుండును. ఇట్లు అది చిరకాలము నిలచియుండుటవలన దానినిర్మాణమునందు మార్పులుగలుగును. ఎందువలన నన అదియట్లు ముడుచుకొని యుండుటవలన దానికి కావలసిన పోషకద్రవ్యములు చేరుటయందును లోపములు జరుగును.

అట్లుకండరమునకు చేరవలసినఆహారము సంధిబంధనములు లాగుకొనుటవలన నవి బలియును. అప్పుడు దానికి కండరసంబంధమగు రససాంకర్యము (muscular infiltration) అందుము. కండరసంకోచము : చేతితో తాకినప్పుడు ఒకకండరము మిక్కిలి గట్టిగా చేతికి తగు

లును. ఇంకను పరీక్షింతుమేని ఆకండరము పొట్టి
దై లావై నట్లు తెలసికొందుము.

కండరములరససాంకర్యము : ఇది
యును కండరసంకోచమువలెనే కాన్పించును.
కాని జాగ్రత్తగా పరిశీలించితమేని దానికి సంబం
ధించిన సంధిబంధనపుకట్టు బలసియున్నట్లు
గుర్తింపగలము. పినుకుటవలనను, సాగదీయుట
వలనను యీగట్టిపడినభాగములు మెత్తపడును.
కాని ఒక్కతూరి చేసినంతనే ఫలముకాన్పింపదు.
కొంతకాలము చేయవలెను.

కండరములు మెత్తపడుట : చచ్చుపడి
నట్టియు, బలమును కోలుపోయినట్టియు కండర
ములు మామూలుకండరములు యెక్కువ పొ
డవుగా సాగును. సన్నగను, మెత్తగను నగును.

అస్థిసమీకరణము

వెన్నుపూసలను సమీకరించుట :
అందు కశేరుకాసమీకరణ విధానమునకు
భిన్నమగు యింకొక పద్ధతిని అవలంబింపవలెను.
ముడుచుకొనిపోయిన సంధిబంధనములను సాగ
దీయుటకు, సాగిపోయినట్టియు చచ్చుపడినట్టియు
కండరములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటయు నిందలి
చికిత్సలు.

ఒక వెన్నుపూస జారిపోయినప్పుడు చికిత్సకుడు
ఆ వెన్నుపూసను యేవైపునకు జరుపవలెనో
ఆవైపునకు నెమ్మదిగా నెట్టును. అట్లు తేపకు
7,8 తూరులు చేయును. ఇట్లు చేయునప్పుడు
చికిత్సకుడు రోగియొక్క తలను, రొమ్మను,
బాహుపులను, కాళ్లను గూడ కదలించుట. ఆ
కదలించుటవలన గూడ వెన్నుపూస జరుగవల
సిన వైపునకు జరుపుటకు వీలుపడును. కనుక
అస్థిచికిత్సకుడు ఒక కుస్తీపట్టెవానివలె తన రోగి

యొక్క సర్వావయవములను గాఢముగా కదలించును.
రోగిమాత్రము యెట్టి ఆటంకమును గలి
గింపక ఆప్రక్రియలను చేయించుకొనుచుండును.
అవి యెట్లు చేయుదురో యీక్రింద వివరింప
బోవుచున్నాము.

వెనుకకును, దిగువకును జారిన వెన్ను
పూసలను, నడ్డిపూసలను సరిచేయుట :
రోగి కాళ్లు యెడమగా (పంగటించుకొని) నుంచి
బల్లమీద కూర్చుండును. చికిత్సకుడు రోగివెనుక
వైపున నిలుచుండును. చికిత్సకుడు తన యెడమ
బాహుపులనురోగియొక్క యెడమబాహువుక్రింద
నుంచవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క యెడమ
భుజమునకు ముందువైపు మీదుగా అంసఫల
కమును పట్టుకొనవలెను. జారిన వెన్నుపూసకు
దిగువగా కుడిచేతియొక్క వెనుకవైపును ఆనింప
వలెను. తరువాత వెన్నుపూసను తలవైపునకు
నెట్టవలెను. అదేకాలమున తలను రొమ్మను
ముందునకు వంచవలెను.

ముందువైపునకుగాని యెగువకుగాని
జరిగిన వెన్నుపూసలను నడ్డిపూస
లను సరిచేయుట : రోగి బల్లమీద బోర్ల
పరుండవలెను. రెండుచేతులను ముడిచి ముఖము
క్రింద నుంచవలెను. రోగికి యెడమవైపున, చికి
త్సకుడు నిలుచుండవలెను. తన యెడమచేతితో
రోగియొక్క యెడమముంజేతిమధ్యభాగమును
పట్టుకొనవలెను. జరిగిపోయిన వెన్నుపూసమీద
కుడిబాటనవ్రేలితో నొక్కవలెను. రోగియొక్క
వెన్నును ముందునకు వత్తిపెట్టి తలను, రొమ్మను
బల్లమీదినుండి పైకెత్తవలెను.

వెన్నుపూసలను వలయాకారముగా
తీర్చివ్రేట : రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగటించుకొని
కూర్చుండవలెను. చికిత్సకుడు రోగివెనుకవైపున
నిలుచుండవలెను. రోగిని యెడమవైపునకుతీర్చి

టకు రోగియొక్క యెడమ బాహువులక్రిందుగా చికిత్సకుడు తనయెడమ బాహువును పోనిచ్చి భుజమునకు ముందుగా పైకిపోనిచ్చి అంశఫలకమును చేతితో పట్టవలెను. జరిగిన వెన్నుపూసకు యెడమ భాగమును కుడిచేతి అంగుష్ఠమూలముతో గాని బాటన వేలితో గాని నొక్కిపెట్టవలెను. రోగితలను, రొమ్మును ముందునకువంచి దేహమును వలయాకారముగా యెడమ వైపునకు చుట్టుము. వెన్నుపూసను కుడివైపునకు నొక్కుము. కుడివైపునకు చుట్టవలయునెడల పైవిధానమును మార్చిచేయుము.

నడ్డి పూసలను వలయాకారముగా చుట్టుటకు : రోగి బల్లమీద కాళ్లు పంగటించుకొని చేతులు వక్షస్థలమున కానించి ముడిచియుంచును. చికిత్సకుడు రోగి వెనుక నిలుచుండును. ఎడమ వైపునకు తిప్పుటకు రోగి యొక్క యెడమ బాహువు క్రిందుగా చికిత్సకుడు తన యెడమ బాహువును పోనీయవలెను. ఎడమచేతితో రోగియొక్క కుడిదండచేతిని పట్టుకొనవలెను. చ్యుతిని బొందిననడ్డిపూసకు యెడమ వైపున కుడి బాటన వేలితో గాని కుడి అంగుష్ఠమూలముతో గాని నొక్కిపెట్టవలెను. రొమ్మును వెనుకకు విరచవలెను. కుడిభుజము ముందుకు జరుగును. నడ్డిపూసను కుడివైపునకు నొక్కువలెను. ఇట్లే కుడివైపునకు చుట్టుటకును మార్చిచేయవలెను.

వెన్నుపూసలయొక్క పై భాగమును తిప్పుటకు: రోగియొక్క ముఖమునకు యెడమ వైపున చికిత్సకుడు తనకుడిచేతి నుంచి రోగి యొక్క తలను పట్టుకొనవలెను. ముఖమును కుడివైపునకు చుట్టవలెను. జరిగిన వెన్నుపూసకు కుడివైపును చికిత్సకుడు తన ఎడమచేతి బాటన

వేలితో నొక్కి యుంచవలెను. తలను కొంచెము ముందుకు జారనీయవలెను. గడ్డమును కుడి భుజమువంకకు చుట్టవలెను. జరిగిన వెన్నుపూసను అప్పుడు కుడిబాటన వేలితో కుడివైపునకు నెట్టవలెను. ఇట్లే యెడమవైపునకు చుట్టుటకు మార్చిచేయవలెను.

మేరువును సరిచేయుటకును, యెడపూసలను సరిచేయుటకును, కశేరుకా చిక్కినయందువలెనే చలనములు చేయవలెను. ఇందు అనిష్టాత్ముగా గెంటుట యుండదు. వృదువుగను, నెమ్మదిగను పూసలను త్రోయవలెను.

ముందుపాఠమున అనామకాస్తి, ప్రక్రియముకలు, జత్తుపు, కండరములు- వీనియందు గలిగిన లోపములను సరిచేయుటకు అవసరమగు చికిత్సలు బోధింతుము.

ప్రశ్నలు

౧. అస్థిచికిత్సయన నేమి? దానిని కశేరుకా చికిత్సకును భేద మెచ్చట గలుగు?
౨. అస్థిచికిత్సయందు నిదానమెట్లు చేయవలెను?
౩. ప్రకృతముకలు దూరమగుట యన నేమి?
౪. ప్రకృతముకలు ఒత్తుకొనుట యన నేమి?
౫. సామాన్యముగా గలుగు కండరచ్యుతులను వర్ణింపుము.
౬. అస్థిచికిత్సయందు అవలంబించు సామాన్య విధులేవి?
౭. వెన్నుపూసలలో గాని నడ్డిపూసలలో గాని చ్యుతి కలిగినప్పుడు యేమిచికిత్స?
౮. వెన్నుపూసలను చుట్టుటను వర్ణింపుము.
౯. ఏ చికిత్స మంచిది? కశేరుకాచికిత్సయో? అస్థిచికిత్సయో? ఎందువలన?

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౨౦ వ పాఠము.

అస్థిసమీకరణము

౨ వ భాగము

అనామకాస్థియందు గలుగు
మృతికిచికిత్స:

౨౦ వ పాఠమున అనామకాస్థిలయందుగలుగు
మృతి వర్ణింపబడినది. ఆ పాఠమును యిప్పుడు
తెరిగి ఒకసారి చదువవలసినది. ఆ పాఠమునందే
నినికి అస్థి సమీకరణము మంచిదని వ్రాసి
ముంటిని. అనామకాస్థియందు చ్యుతిగలుగు
టకు అనామక అస్థికిని, ముడ్డిపూసలకు మధ్య
చుండు సంధిబంధములు ముడుచుకొని పొట్టి
వగుటయే కారణము. అందువలన వీనికి చికిత్స
చేయుట కీ సంధిబంధసములను సాగదీయవల
యును. ఏ యెముక యెంతదూరములో నుండ
వలెనో అట్లు తరచు సాగదీయచుండవలెను. అట్లు
చేయునప్పుడు అనామకాస్థి ముడ్డిపూసలతో
బంధించునట్టి సంధిబంధసములను పొడవగును.
రెండు అనామకాస్థులు వెన్నుపూసల పంక్తికి
యెంత దూరములో ఉన్నవో చూచుటవలన
వేనియందు చ్యుతిగలిగినదో గుర్తింపవచ్చును.
మరియు ఒక అనామకాస్థి ముందునకును, వెను
కకును జరిగి యుండుటను యిట్లుగానే గుర్తింప
వలెను.

కుడి అనామకాస్థి ముందుకు జరిగి
యున్నప్పుడు యీ క్రింది విధముగా చికిత్స
చేయవలెను:-

బల్లమీద రోగి బోర్ల పరుండవలెను. వైద్యు
డాతని యెడమప్రక్కన మలుగుల సమీపములో
నిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తన యెడమచేతితో
మలుగులకు ప్రభాగమున వెన్నుపామును,

ఎడమచేతియొక్క మూలముతో ఒత్తియుంచ
వలెను. కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టు
కొని రోగియొక్క వెన్నువైపునకు పైకెత్తుచూ
యెడమచేతి క్రిందనున్న వెన్నుపూసలను నెమ్మ
దిగా క్రిందికి నొక్కవలయును. కూకము బల్ల
మీదనుండిపైకి లేచువరకు మోకాలును పైకెత్తి
నెమ్మదిగా దింపివేయవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు
యెనిమిదితూరులు చేయవలెను. ఇట్లే ఎడమ
అనామకాస్థిలో జరిగిన చ్యుతికి మార్చి చికిత్స
చేయవలెను.

కుడి అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగి
యున్నప్పుడు చికిత్సచేయవలెను:-

బల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. వైద్యు
డాతని కుడిప్రక్కన మలుగుల సమీపములో
నిలుచుండవలెను. రోగియొక్క కుడికాలును
మడచి, అతనితోడలను పొట్ట కానింపవలెను.
కుడిమోకాలును యెడమభుజమువైపునకు నెమ్మ
దిగా నొక్కవలెను. తరువాత యెప్పటిస్థితికి తెవ
లెను. ఇట్లే ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు
చేయవలెను.

ముడ్డిపూసలు ముందకు జరిగిన, అనామ
కాస్థులను రెండిటిని ముగదునకు నొక్కవలెను.
ఇట్లే ముడ్డిపూసలు వెనుకకు జరిగి
నప్పుడు అనామకాస్థులను ముందుకు నొక్క
వలయును.

ప్రక్కటెముకలలోని చ్యుతికిచికిత్స:
ప్రక్కటెముకలు దూరమైనప్పుడు
యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:-

వైపు ప్రక్క టెముకజారినదో దానికి యెదుటి వైపు చేతిమీద రోగిపరుండును. వైద్యుడు రోగి భుజముల వెనుకవైపున నిలుచుండును. జారిన ప్రక్క టెముకలలో పైదానిని వైద్యుడు ఒక చేతి బొటనవేలితో పాదములవంకకు నెట్టుచూ, అదేసమయములో రోగియొక్క మోచేతిని రెండవచేతితో పట్టుకొని దానిని రోగి తలవంకకు భుజములపై వరకు లాగవలెను. చేతిమీద కొన్ని ప్రక్క టెముకమీదనే యెక్కువ వత్తిడిని ప్రయోగింపవలెను. తరువాత యథాస్థానములో నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు ఎనిమిది తూరులు చేయవలెను.

ప్రక్క టెముకలమధ్యనందు తగ్గిన పుడు రోగిపైవలెనే పరుండవలెను. వైద్యుడు అట్లే అక్కడనే నిలుచుండవలెను. కాని ఈతూరి జారిన ప్రక్క టెముకలలో క్రింది దానిని తలవంకకు నొక్కగా మోచేతిని పాదముల వంకకు లాగవలెను. ఇట్లు యిదియును ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

జత్రువులు క్రిందికి జారినప్పుడు యిట్లు చికిత్స చేయవలెను:—

అల్లమీద రోగి వెల్లకిల పరుండవలెను. ఏవైపు ప్రక్క టెముక జారినదో ఆవైపున వైద్యుడు రోగికి యెదురుగా తలవడ నిలుచుండును. వైద్యుడు తన రెండుచేతులతోనూ ఒకే కాలమున రెండుపనులు చేయవలెను. రోగియొక్క జత్రువుయొక్క ఉరోస్థివైపున ఉన్నచివరను వైద్యుడు తన చేతితో, (అంటే రోగినమీపముగానున్న చేతితో) మధ్య మూడువేళ్ళూ చొప్పించి, జత్రువును పైకియెత్తుటకు ప్రయత్నింపవలెను. రెండవచేతితో రోగియొక్కదండచేతిని పట్టుకొని దానిని రోగియొక్క చెవి వంకకు ఎత్తవలయును. తరువాత యథాస్థానమున

నుంచవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను.

కండర చ్యుతి రెండువిధములు. కండరములు ముడుచుకొనుటయొకటి. రెండవది కండరములు అల్లనేఉండి వానిని యెముకలతో కలుపునట్టి సంధి బంధనములు లావెక్కి కండరములు సన్నగిలుట. అనగా కండరములకు రావలసిన పోషక ద్రవ్యములను తామే మ్రింగి లావగుట. అప్పుడది గట్టిపడి యుండును. సంధిబంధనములే కండరముల వలె గాన్పించును. ఇందు కండరములందు కలిగిన సంకోచము (ముడుచుకొనుట) మర్దనము వలన నులువుగా కుదుర్పవచ్చును. కాని లావెక్కిన సంధిబంధనముల యందలిలావును తగ్గించి కండరములకు పోషకద్రవ్యములను చేర్చుటమాత్రము చాలా కష్టము. మృదవలన కండరములయందలి లోపములను సరిచేయవచ్చును. ఆసంగతి మర్దన చికిత్సయను పాఠమున వివరముగా వివరించి యున్నాము. కనుక యీ సందర్భమున ఆపాఠమును ఒకతూరి తిరిగి చదువవలసినది.

కండరసంకోచమునకు సాగదీయుట మంచిది. లేదా యెముకకు అంటియున్న కండరభాగమును వదలి, కండరమునకు అడ్డుగా ప్రవీడనమో, భేద్యమో (మర్దనచికిత్స చూ.) చేయవలెను. కండరమునకుచేయు మర్దనయందెల్ల చేతిని తేలికగా జారనీయక కండరమునకు బాగుగా వత్తిడి తగులనీయవలెను. మొదటవత్తిడి కొంచెము తక్కువగా నుండవలెను. దినములు గడచినకొలది నీవత్తిడిని యెక్కువచేయవలెను. మర్దనచేయు కాలమునుగూడ పెంచవలయును.

వెన్నునకు సంబంధించిన కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు యీ క్రిందినియమములను పాటించవలెను.

వెన్ను (Lumbar Region) భాగముమీద నిలుచుటకు కండరములను మర్దనచేయునప్పుడు క్రిందివిధముగా చేయవలెను.

వెన్ను భాగము, వెన్నుపామునకు కుడివైపుకండరములకు, మర్దనచేయవలసిన నెడల రోగి బల్లమీద బోర్ల పరుండును. వైద్యుడొకరికి యెడమ వైపున మలుగులవద్దనిలుచుండవలెను. వైద్యుడు తన కుడిచేతితో రోగియొక్క మోకాలును పట్టుకొని తలవంకకు యెత్తవలయును. ఎడమచేతిని రోగి వెన్ను భాగమున వెన్నుపామునకు కుడివైపున బోర్లంపవలెను. రోగి మోకాలును తలవైపునకు లాగు కాలమందు వెన్నుపూసనుండి కుడివైపునకు కండరములను బలముగా సరిదియవలయును. మోకాలుయెత్తునపుడు ఊపు (jerk) ఉండరాదు. నిబ్బరముగా యెత్తవలయును. అప్పుడు అనామకాస్థి బల్లమీద తగులక పైకి లేవవలయును. కండరములనుగూడ నిబ్బరముగా సరిదియవలెనేగాని ఊపు పనికిరాదు. తరువాత యథాస్థానమునకు తేవలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. వెన్ను భాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను మర్దన చేయునప్పుడు రోగియొక్క యెడమ మోకాలును పైకెత్తి వెన్ను భాగమున వెన్నునకు యెడమవైపు కండరములను సరిదియవలయును.

నడుములోని కండరములను సరిజేయుట: రోగి పైవలెనే బోర్ల పరుండును. వైద్యుడు అతని నడుమువద్ద అతనికి యెడమ వైపున నిలుచుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క కుడి అనామకాస్థియొక్క వెలుపటి వైపున తన కుడిచేతితో పట్టుకొనవలెను. తన యెడమచేతిని వెన్నుపామునకు కుడివైపున బోర్లంపవలెను. అప్పుడు కుడిచేతిలోని మలుగు యెముక

(అనామకాస్థిని) పైకెత్తవలయును. ఎడమచేతి క్రిందనున్న కండరమును వెన్నుపామునుండి కుడివైపునకు త్రోయవలయును. ఇట్లే యెడమ వైపునకును మర్దన చేయవలయును.

నడుములోపై భాగమునకు కుడివైపున నిలుచున్న కండరములను సరిజేయుట: రోగి బోర్ల పరుండును. వైద్యుడు రోగియొక్క యెడమ వైపున భుజములదగ్గరగా నిలుచుండవలెను. రోగి తన ముఖమును యెడమ వైపునకు త్రిప్పియుంచవలయును. రోగియొక్క కపాలము యొక్క కుడివైపున చెవికి కొంచెము యెగువన వైద్యుడు తన యెడమగండచేతిని ఆనించి అరచేతిని ముచ్చెలకుంటమీదికి చాచవలయును. కుడిఅరచేతి యొక్క మూలమును నడుమునందలి పైభాగమున వెన్నుపామునకు కుడివైపున ఆనింపవలెను. రోగితలను వైద్యుడు తనవంకకు తన యెడమచేతితో లాగవలయును. అదేసమయములో కుడిచేతితో వెన్నుపామునుండి కుడివైపునకు కండరములను సరిదియవలెను. తరువాత యథాస్థానమునకు రావలెను. ఇట్లు ఆరు మొదలు యెనిమిది తూరులు చేయవలెను. ఇట్లే యెడమవైపున నుండు కండరములకు గూడ మర్దన చేయవలెను.

దేహమునందలి యేభాగముననున్న కండరముగాని, యెముకగాని అది యుండవలసిన చోట నుండక స్థానభ్రంశమునొందినపుడు వైద్యుడు వీలెరిగి వానిని సరిచేయవలయును. సరిజేయువిధములలో కొన్ని విధములు యిచ్చట వివరించితిని. పుట్టుతునే యెవరూ అస్థివైద్యులుకాలేదు. పుస్తకాలు చదివినంతనే చాలరు. తనకు తెలిసిన ప్రతి విషయమును జాగ్రత్తగా ఆచరణలో పెట్టి చూచినప్పుడే వానికావిద్యయందు నేర్పరితనము కుదురును. మొదట మొదట స్నేహితులకు యీ

ఋషాఃములనువాడి నేర్పుకొనవలెను. అవకాశము కలిగినప్పుడెల్ల యందలి విఘ్నములను ఆచరణలోపెట్టి చూడవలెను. అవకాశమును జారవిడువవలదు. కాని హతయోగ ప్రదీపికయందు కొన్నియోగా నులు పరిపక్వములైనవి. అందులోని ఆసనములను అభ్యసించినయెడల కశేరుకా సమీకరణమువలనను, అస్థినమీకరణమువలనను యేప్రయోజనములు కలుగునో ఆప్రయోజనములు కలుగుటయేగాక ఆంతరవయవములలోని దోషములు లేకుండ వెలువడి పోవును. అనుభవయోగాభ్యాసము అనే గ్రంథమును ప్రకృతి ఆఫీసు వారు అమ్ముచున్నారు. అందు కొన్నినిత్య ఉపయోగమునకు పనికివచ్చు ఆసనములు వివరింపబడినవి. వానిని అభ్యసించి మేలును పొందవచ్చును.

యోగాసనములు వేయుటకు వీలుకుదురని బాలురు, వృద్ధులు, రోగులు - వీరి కొరకే యీ కశేరుకాసమీకరణము ప్రయోగించి, తిని తిరుగునట్టి వారికెల్ల యోగాసనములు బోధించుటయే మంచిదని మానవహా.

ఇప్పటిలో కశేరుకా అస్థిచికిత్సలు పూర్తియైనవి. కనుక యీ ౬ వాశములను తిరిగి ఒక తూరి చదివి మననముచేసి మనస్సునకు పట్టించుకొనవలెను. వానిని చాల క్లుప్తముగా వ్రాసినాము. ఈ శాస్త్రములను గురించి పెద్దగ్రంథములు ఇంగ్లీషుభాషలో నున్నవి. కావలసినవారికి వానిని వెలకు తెప్పించి యిచ్చెదము. వానిని తెలుగులో ప్రచురింపవలయునని కోరిక గలదు. దేనికైనను ప్రజల ఉత్సాహముతో గూడిన ఆదరము అవసరము. తగినంత ప్రోద్బలము, ఆదరము చూపబడెనేని వానిని తెలుగులోని అనువదించెదము.

తపరకును సామాన్యముగా ప్రారంభములు

తెలిసికొనదగినంత భాగమే వ్రాసితిమి. శ్రద్ధగలవారు చదువుటకు తొట్టివైద్యము, సునిశితవైద్యము, ముఖవైఖరివిద్య మొదలగు 60 గ్రంథములు తెలుగులో లభించును. వానినెల్ల చదివి విద్యార్థులు తమ జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనవచ్చును.

ప్రశ్నలు.

౧. అనామకాస్థులలోని లోపములను సరిచేయుటకు మొట్టమొదట గమనింపవలసిన నియమమేమి?
౨. అనామకాస్థి ముందుకు జరిగినప్పుడు యెట్లు చికిత్స చేయవలెను?
౩. అనామకాస్థి వెనుకకు జరిగినప్పుడు యెట్లు సమీకరింపవలెను?
౪. ప్రక్క టెముకలు దూరమైనప్పుడు యెట్లు సరిచేయవలయును?
౫. ప్రక్క టెముకలు దగ్గరగా నొక్కకొని పోయినప్పుడు వానిని దూరముచేయుటెట్లు?
౬. కండరములందలి సంకోచమును యెట్లు సరిచేయవలెను? సంధి బంధనము లావైనప్పుడేమి చేయవలెను?
౭. వెన్నుభాగమున నిలువుగానుండు కండరముల యందలిచ్యుతిని యెట్లు సమీకరింతువు?
౮. నడుము భాగమున పైనను, దిగువను నుండు కండరములయందలి లోపములను యెట్లు సరిచేతువు?
౯. జతుప్ర జారిపోయినప్పుడెట్లు చికిత్సచేతువు?
౧౦. యోగాసనము లెవరికి ఉపయోగపడును? యోగాసనములు పనికిరానివా రెవరు?

జవాబులు కాకితమునకు ఒకకైపుననే వ్రాయవలెను. కాకితములకు 1, 2 అని సంఖ్యలు వేయవలెను. వానికి గుండునూదిగుచ్చవలెను. లేదా దారముతో కట్టవలెను.

ప్రకృతి గృహ వైద్యము

౨౪ వ పాఠము .

మానసిక చికిత్స

ప్రకృతి గృహ వైద్యములు ౨౧-౨౧ అని పొరపాటున అచ్చుపడినవి. అవి ౨౨-౨౩ అని సవరించబడినవి. ఇది ౨౪ వ పాఠము. ఈపాఠముతో ఈగ్రంథము పూర్తి అగుచున్నది.]

సంపాదకుడు

మానసిక రోగాలు మనుగలుగు వ్యాధులకు యెట్లు చికిత్స చేయవలెనో నీవు బాగుగా గ్రహించితివి. మొదటి పాఠము న దేహమున యెముకలు ఏవి యెక్కడ నున్నవో, దేహవయవములెక్కడ నున్నవో, అవి గోరుచుచున్నవో, అవి యేల చెడిపోవునో, చెడిపోవునప్పుడు యేబాధలు కలుగునో తెలిసికొంటివి. వానిని నివారించుటకు జల, సూర్యకిరణ, వ్యాయామ, మర్దన, పథ్యచికిత్సలను వినియోగింపితివి. మరియు కశేరుకాచికిత్స, అస్థిసమీకరణాది చికిత్సలను నేర్చుకొంటివి. ఇక ముందు నేర్చబోవునది మైవానికన్న చాలశీఘ్రమైనది ఏమనిన యిదివరకు కంటికి కనుపించు లక్షణములకు ప్రత్యక్షమగు చికిత్సా ప్రక్రియలను నేర్చుకొంటివి. ఈపాఠమున కంటికి కనుపించు మనస్సులోని రోగములను నీమానసికశక్తి వలనను, శాంతశక్తివలనను, నీ మీద రోగికి యేర్పడే గురి (కారవము) వలనను మాత్రమే కుదుర్చుట నేర్చుకొన వలసియున్నది.

ఈ వైద్యమును యితరులకు ప్రయోగించుటకు ముందు నిన్ను నీవు బాగుచేసుకొనవలెను. నీవు బాగుపడినగాని యితరులను బాగుచేయజాలవు. ముందు నీలోనున్న రోగములనెల్ల నీమానసిక శక్తిచే పోగొట్టుకొనవలెను. నీవు సంపూర్ణమైన

ఆరోగ్యమును పొందినగాని నీమనస్సు నిర్మలముగానుండదు. నిర్మలమైన మనస్సుతో గాని యితరుల మనస్సంబంధమైన రోగములను పోగొట్టజాలవు.

ఇది చాల పెద్దవిషయము. దీనినిగురించి గ్రంథ రాజము లున్నవి, ఇక్కడ మిక్కిలి కొద్దిగా మాత్రమే వ్రాసెదము. ఈశక్తిని ప్రయోగించుటకు ముందు మానసిక శాస్త్రము నేర్చుకొనవలెను. తరువాత నాడులను గురించియు వాని నిర్మాణము నడకను గురించియు నేర్చుకొనవలెను. నీయందుండే “ఇచ్ఛాశక్తి” (Will power) వృద్ధిచేసుకొనవలెను. ఈ పరిశోధన అపారమైనది. ఈవిద్యయొక్క లోతును యెవరును కనిపెట్టలేరు. అగమ్యమైనది. అయినను యెంతనేర్చుకొనినంత ఫలమును తప్పక ఇచ్చును. అందువలన భీతిని బొంద నవసరములేదు. ఆ విద్యను నేర్చుకొనుటకును ప్రవీణుడగుటకును అవసరమైన ప్రారంభజ్ఞానమును ఉత్సాహమును మేమింపాఠమువలన గలిగించెదము.

నిజమునకు ప్రకృతి వైద్యలేగాక ప్రతిమానవునికి మానసిక శాస్త్రము తెలిసియుండవలెను. అది తెలిసియుండని మనిషి యేమంచి పనికిని ప్రయత్నము చేయదు. ప్రయత్నసాధ్యమైన

ఇలము లతనికి లభించవు. అలవాటులు, ప్రవర్తన
నీటి, మతము, సంఘము - వీనియన్నిటియందును
అతనికి అధోగతియే. అతనికి ఇచ్చాశక్తి
గూడ ఉనిచేయదు. చివరకు రోగము నయితము
గలుగును. ఈ విషయమును చాలా
మంది యెరుగనే యెరుగరు. పాతశాలలోగాని,
కాలేజీలోగాని, మనము యెచ్చట చదివియు
న్నను మీరు లెక్కలు, జాగ్రత్త, హిప్టరీ,
సైన్సు, సివిక్సు, తెలుగు, యింగ్లీషు మొదలగు
రవే నేర్చుకొని “ఇచ్చాశక్తి” అనునది
యొకటి గలదనియు, దానిని వృద్ధి బొందించు
కొనిన అనేక ప్రయోజనము లున్నవనియు
మనకు బోధించియుండ లేదు. ఎన్నిసంవత్సర
ములు చదివినను మానసికశక్తిని యిచ్చాశక్తిని
వృద్ధిబొందించుకొను శాస్త్రము లెచ్చట బోధిం
పరు. ఇచ్చాశక్తి వృద్ధిబొందని వాని కెందును
జయముచేకూరదు. ధనముగాని, యశముగాని,
ఐహికసుఖములుగాని, ఆముష్మిక సుఖములు
గాని రావలెనని “ఇచ్చాశక్తి” బలపడియే
తీరవలెను. నీయం దాశక్తి బలపడిననాడే నీవు
నీరోగుల ఆరోగ్యమును బలపరచగలవు. అది
మిక్కిలి పడినయెడల యే చికిత్సా ప్రక్రియలు
చేయనక్కరలేదు; నీవు కోరిన యెడల నీదర్శన
మాత్రముననే రోగములు పారిపోవును. కనుక
యిప్పుడే “ఇచ్చాశక్తి”ని రగుల్కొల్పుము.
నీవు కోరినంతనే నీదేహమునం దాశక్తి ప్రవే
శించినది. ముందు నీభావనాబలమున దానిని
వృద్ధిపఱచుము. నీవు ఆరోగ్యవంతుడవైతివి. నీ
యందు యిచ్చాశక్తి దగులుకొనినది. నీ విప్పుడు
రోగుల రోగములను నివారింపగలవు.

నీయం దాశక్తియున్నది. సహస్ర సూర్యుల
కాంతితో నీయం దాశక్తి ప్రకాశించుచున్నది.

నీవు కోరిన ఆశక్తి నీకు తొంద్రగాపగలదు.
నమ్ముము. భావనచేయుము. “నేను చేయగలను,
చేసితిరెదను” అని యేపనిని గురించియైనను
గట్టిగా కోరెదవేని నీవా పనిని చేసితిరగలవు.

ప్రపంచమున అనేకులు కాలవశులై గాలితో
గట్టిపోచవలెను, నీటిమీద చిన్న కొయ్యముక్క
వలెను త్రోవతెలియక అటునిటు కొట్టుకొని,
నిరర్థకులై నశించిపోవుట మనము చూచు
చున్నాము. కాని కొంచెము కాలు నిలువ
తొక్కుకొని తన శక్తిని తాను తెలిసికొనిన
వాడే కొంచెము నామకు డగుచున్నాడనియు
మనము తెలిసికొనుచున్నాము.

ఎప్పుడైతే “నేనుచేయగలను, చేసితిరెదను” అని
గట్టిగా భావించుచున్నావో, నీవు అపజయము
లను లెక్కచేయక, కష్టములను సహించి, దేహ
యాసమును పాటింపక, నీవాపనిని చేయగలుగు
చున్నావు.

ఈఇచ్చాశక్తిని బలపరచినకొలదిని అది నీకు
అభ్యాసమైపోవును. అభ్యాసమైన తరువాత నీవు
“ఇచ్చ” గించినదెల్ల అయితిరును. ఈసంగతి
ఇంకను బాగుగ బోధపరుచుటకు ప్రయత్నించు
చున్నాను. మనస్సు రెండువిధములు: వ్యక్తమని,
అవ్యక్తమని. వ్యక్తమగుమనస్సుతో మనము
వివేచనచేసి యేదిచేయవచ్చునో యేది చేయ
రాదో నిర్ణయించి ప్రతివనియును చేయుచుం
దుము: నడచుట, కూర్చుండుట, వినుట, చూచుట,
చదువుట, ఉపన్యసించుట మొదలగునవి. అవ్యక్త
మగు మనస్సు మనకు తెలియకుండనే కొన్ని
పనులను చేయును. తినివలెన్నమును జీర్ణము
చేయుట, రక్తమును అభిసరింపజేయుట, హృద
యమును స్పందింపజేయుట మొదలగునవి.
ఇట్టిరెండు పక్షములుగల మనస్సునందు “ఇచ్చా

శక్తి యిమిడియున్నది. లోపలనున్న ఇచ్చా శక్తి బలపడిన యెడల దానికిలోబడి మనస్సు యింకను బలముగా పనిచేయును.

అవ్యక్తమగు మనస్సు ఇచ్చకులోబడి పనిచేయ నారంభించినతోడనే అది హృదయాదులను స్పందింపజేయుట మొదలగు పనులతో సరిపుచ్చు కొనక యింక నెన్నియేని పనులనుచేయ నారంభించును. వ్యక్తమనస్సుచేయు పనులనుగూడ తానే చేయును. అవ్యక్తమనస్సుయొక్క శక్తి అపారమైనది. దానితో పోల్చినయెడల ఒకరాతి కిని కొండకును యెంతభేదమున్నదో వానిరెంటి కిని అంతభేదమున్నది. మనము తెలిసిచేయుచున్న పనులు దానిముందు అణుమాత్రములు.

అభ్యాసవశమున మనము కొన్నిపనులు చేయుచుండుము. అప్పుడు మనస్సు అనగా వ్యక్తమగు మనస్సు యేమియు పనిచేయదు. అదేఅభ్యాసములేనివారు చేయు నప్పుడు వ్యక్తమగు మనస్సు యెంతోపనిచేయవలసియుండును. అభ్యాసమైనంతనే వ్యక్తమనస్సునకు ఆ శ్రమలేకుండ పోవును. మంచి సంగీతపాటకుడు చక్కని రాగమును ఆలాపనచేయును. వానిమనస్సు యెక్కడనో ఆలోచించుచుండును. రాగము తప్పిపోదు. మధురముగాగూడనుండును. ఆరాగము పాడుటలో తప్పులుపోవునేమోయని ఆ మనస్సు శ్రమపడదు. దానిని మనము అభ్యాసమనెదము. ఇట్లే అవ్యక్తమగుమనస్సుయెన్నియేనిపనులనుజేయును అది చేయగల పనులకు మితలేదు.

ఏపనులునీవు అభ్యాసముచేతువో అవియెల్ల అవ్యక్తమగు మనస్సు నిర్వర్తింపగలదు. అట్లుగుటవలన నీవుఅవ్యక్తమనస్సును పరుండబెట్టి నిద్రాబుచ్చెదవేని నీకు యేపనియును అలవికాదు.

ఇచ్చాశక్తి వ్యక్తావ్యక్తమగు యీ మనస్సు లోపల నిమిడియుండును. ఇచ్చాశక్తి ఇంకొక పనిగూడ చేయగలదు. నీవు మనస్సునకు ఆదేశము నిత్తువేని ఆపిచ్చిమనస్సు తదనుగుణముగనే పనిచేయును. “అహం దేవోఽచాన్యోస్మి న దేహం నచశోకభాక్ | సచ్చిదానంద రూపోహం | నిత్యముక్తస్వభావవాన్||” అని ఆదేశింతువేని ముక్తిగలదు. “లేక నేను బద్ధుడను. దండియగుడును. నిర్భాగ్యుడను.” అని ఆదేశింతు వేని అట్లేయగుడువు. అవ్యక్తమనస్సు నీ ఆదేశమును అక్షరశః నమ్మి తదనుగుణముగ వర్తింప నారంభించును. అందువలన “నేను యీ దినము పాలు త్రాగుచున్నాను. నాకు రేపు పైత్యముచేయును. తలనొప్పివచ్చును” అని ఆదేశింతువేని అవ్యక్తమగు మనస్సు వానిని రేపు నీకు కలిగించితీరును. అవ్యక్తమగుమనస్సు అమాయకమయినది. దానికి వివేచనలేదు. నీవెంత ఆదేశించిన సంతయును నమ్మును. అందువలన ప్రపంచమునందలిదుఃఖితులందరును తమ చెడు ఆదేశముచేతనే అట్టెరి. గొప్పవారెల్ల తమ మంచిఆదేశముచేతనే గొప్పవారైరి. కనుక నీవు ఆదేశించుటలో పొరపడెదవేని నీ జీవిత మంతయు దుఃఖి భాజనమగును. కనుక సుఖపడదలచిన వాడెల్ల మంచి ఆదేశములనే యిచ్చును. అవ్యక్తమగు మనస్సు వానిని వెంటనే ఆచరణలో పెట్టును. ప్రతి అవయవమును తదనుగుణముగ పనిచేయును. మేలుగలుగును. “తథాస్తు దేవతలు తలచుట్టూ ఉంటారు. నాయనా చెడును యెప్పుడూ అనుకోబోకు” మనేది మాతల్లి. అప్పుడు ఆమాటకు యింత అర్థమున్నదని నాకు తెలియదు.

ఆదేశము అంతరంగమని, బహిరంగమని రెండు విధములు. తనకు లోను ఆదేశించుకొనుట ఆంత

రంగ ఆదేశమనియు స్వీయాదేశమనియు పిలువబడును. పరుల ఆదేశమునకు పరాదేశమందుము. వంటలక్క పులునువడ్డించుచూ “గిన్నెకుకళాయి పోయింది. పులు సేమన్నా చిలుమూరి పోయిందేమో” ననునుఆపులును త్రాగినతరువాత కడుపులో వికారము పుట్టును. నిజముగా ఆపులును చిలుమూరలేదు. ఆమాట వినని వా రాపులును త్రాగినను వారికి వికారము గలుగలేదు. దీని కేమందుము? ఇది పరాదేశఫలమందుము

ఇక్కడనేవైద్యుని ఆదేశము మేలుగాని కీడుగాని చేయగలదు. ఒకవైద్యునియందు రోగికి గురియున్నది. వైద్యుడు పెదవి విరచి చప్పరించినయెడల ఆరోగి మరి బ్రతుకడు. చావవలసినవాడే. సంతోషము కన్నులలో కాన్పింపజల్లిన పరచు వైద్యునిఆదేశమువలన చచ్చేరోగియైనను బ్రతుకును.

ప్రకృతి రోగమునకు రోగియొక్క మానసిక స్థితి కారణమైయుండును. కాని యేరోగియును అది మానసిక రోగమని చెప్పిన నమ్మడు. అదిదేహములోనే యేదోతినుటవలననో, త్రాగుటవలననో వచ్చినదని నమ్ముచుండును. అందువలన నతని కది మానసికరోగమని చెప్పి నమ్మింప బ్రయత్నించుట వ్యర్థము. నీవామాట చెప్పితివేని నిన్నతడు పిచ్చివాడని భావించును. అందువలన నీవతనితో అతనికి దేహవ్యాధియేననియు రంగుసీసాలోని నీరో, కంబళి చుట్టయో, మర్దనమో, చలనమో చేసినంతనే ఆబాధ తగ్గిపోవుననియు నాదేశింపవలెను. అవ్యక్తమనస్సు ఆమాట నమ్మును. తదనుగుణముగా దేహమునందలి అవయవములు పనిచేయును. బాధ తగ్గును. ఈ సంగతి. వైద్యునకే నమ్మకములేనియెడల చేయగలిగిన దేమియునులేదు.

అతడుగూడ తాను సంపూర్ణ విశ్వాసముతోనే ఆదేశింపవలెను.

రోగకారణమును నీవు తెలిసికొనుటకు అనేక సంగతులు తెలిసికొనవలెను. రోగియొక్క తల్లిదండ్రులను గురించియును, వానికిగల నమ్మకములును, వానికి గల భయము, యేగుణము వానికి ప్రీతికరమైనదో మొదలగున వన్నియు తెలిసికొనవలెను.

ఒక డొకకుక్కను చంపినాడు. కుక్కను చంపిన పాపము గుట్టుకట్టించినా పోదని తరువాత విన్నాడు. దానివలన పాని మనస్సులో క్లేశమారంభమైనది. రోగము కలిగింది. మిక్కిలి పరిశోధించినగాని వైద్యున కీసంగతి తెలియలేదు. తరువాత రామమంత్రియు జపముచేసినయెడల ఆపాపముపోవునని అతనికి నమ్మజెప్పినాడు. రామమంత్రియు ఉపదేశించినాడు. మందుగూడాయెచ్చినాడు. ఎలాగైతేయేమి అతని వ్యాధి నయమైనది.

ఇట్లు నిష్కారణముగా తాము పాపులమైతిమని అనేకులు తల్లడిల్లుచుండురు వారిచేత సూర్య ననుస్కారములు చేయించియో, అశ్వత్థ ప్రదక్షిణములు చేయించియో, నైవేద్యసంహారకాండ పారాయణ చేయించియో, నవగ్రహజపము చేయించియో ఆపాప భయము పోగొట్టినంతనే ఆవ్యాధులు నివారణ మగుచున్నవి. ఎన్నివైద్యములు చేసినను ఆవ్యాధులు నయముకావు. కనుక వైద్యుడు రోగిని బాగుగా పరిశీలించి అతనికి గల చెడువిశ్వాసములను తన ఆదేశ బలమువలనను, సహనశీలమగు తన ప్రేమ వలనను అతనికి విశ్వాసము గలిగించి రోగము నివారింపవలసియున్నది.

దుఃఖము, భయము, అనూయ, కోరిక, యెదురుదలగునవి యెల్ల దేహక్రియలను చెరిచి రోగమును గలిగించును. కనుకనే మనవారు వానిని అంతఃశత్రువు లనివారు. సంతోషము, విశ్వాసము, భక్తి, ప్రేమ, దయ, వీనివలన దేహము నందలి అనయనములు బాగుగా పనిచేయును. తినిన పదార్థములు వంటబట్టును. మాలిన్యములు వెడలిపోవును.

మానసిక చికిత్సగూడ ప్రకృతి చికిత్సకుని సరంజామాలో నుండవలయును. మంచిమానసిక చికిత్సకునకు పరిపూర్ణారోగ్యము అనవరము. మానవకాంతి అతనివద్ద నుండవలయును ప్రజలను ఆకర్షించు రూపము స్మృతభాషిత్వము నుండవలయును. తన దేహమునందలికాంతశక్తిని కొంత రోగికి ప్రసరింప జేసియెనను రోగనివారణ జేయవలయునను ఆతురత బౌద్ధార్యము నుండవలయును. ఉచితముగాను, ధర్మముగాను గూడ రోగనివారణ చేయు స్వభావముగలిగి యుండవలెను. ధనమే ప్రధానముగా నుండగూడదు. అతని మీద ఆదరణ గలిగియుండుము. ఆదరణ వలనగూడ అనేకుల రోగములు నయచుగును. అందువలననే జబ్బుగా నున్నప్పుడు బంధుమిత్రులు పరామర్శ చేయుచుందురు. నీ వెల్లప్పుడును ఉల్లాసముగ నుండుముగను నుండుము. రోగితో నీవు మాట్లాడినప్పుడు అతడు నీ మాటలను మరగి రోగమును మరచిపోవునట్లు సంభాషింప నేర్చుకొనుము. అతనియందు యెంతో ఆరోగ్యమును గలిగింపగల ధాతుశక్తి యున్నదనియు చికిత్సవలన అది బలపడి రోగమును గెంటివేయుననియు నమ్మజెప్పుము.

ఒక్కొక్క రోగికి ఒక్కొక్క ఆట యనిన యిష్టము. జాగ్రత్తగా కథలు చెప్పుచుండి అత

నికి యిష్టమైన ఆటయేదో కనుగొనుము. ఆయాటనుగూర్చిన వివరములను పండెగాండ్రెను గురించియు సత్రికలలోనుంచి వినిపించుము. అతని రోగమునుండి ఆతని మనస్సును దూరము చేయుము. అప్పుడు రోగము దూరమగును.

రోగి తన రోగమును గురించియు బాధలను గురించియు చెప్పును. వానికి అనుగుణమైన జవాబులను చెప్పి వెంటనే వాని మనస్సును రోగమునుండి వేరుజేసి తాకిక విషయములందు ప్రవేశబెట్టి అందే నిమగ్నముచేయుము. పత్రికలలోని ప్రధాన వృత్తాంతములమీదికి వాని మనస్సును లాగి బంధించుము. అతనికి వ్యర్థములగు వాగ్దానములు చేయవద్దు. సంవత్సరములో నయమగు రోగమును మూడు దినములలో నయముచేసెదనని నమ్మింపవద్దు. అతని తత్వము మంచిదనియు ఒకనెల చూచి చెప్పెదననియు వాయిదావేయుము. తరువాత యింకొక నెలవాయిదా వేయుము. ఈలోపుగా కొంచెమునుగుణముకాన్పించి, అతనికివిశ్వాసము కుదురును. రోగియొక్క బాధలు వైద్యుని చూచి నంతనే తగ్గినట్లు తోచును. ఆనమ్మకము అతనికి నిలిచి యుండునట్లు అతనిని మాటలతోను, ప్రసంగములతోను బలపరచుము. అతడు పడేపడే నీసాన్నిధ్యమును కోరునట్లు ప్రవర్తించుము. ధనమునకై వీడింపవద్దు. ధనము యివ్వక ఉండజాలనట్లు ఆతనిని కృతజ్ఞతా బద్ధునిజేయుము.

నీదేహమునుండి ధాతుశక్తిని రోగికి ప్రసరింప జేసి వానిరోగనివారణ జేయుము. నీ కందువలన కొంచెము ధాతుశక్తి తగ్గిపోవును. కాని ప్రతి ఆకులోను, జలములోను, సూర్యకాంతిలోను, గాలిలోను ఉన్న ధాతుశక్తియంతయును నీవు కోరినంత నీలోనికి ప్రసరింప సిద్ధముగా నున్న

దన్నసంగతి మరచిపోకుము. నీవెంతయిచ్చెదవో దాని కనేకరెట్లు నీకదిలభింపగలదు. కోరుము. వచ్చును. నీవు ఆశక్తి ఖర్చుచేయక నిలువ జేయదలచెద వేని మురిగిపోవును. ఖర్చుచేయుచూ సంపాదించుకొను చుండినయెడల నీ శక్తి ప్రవాహోదకమువలె నిర్మలముగా నుండును.

ఉ ప స ం హా ర ము

౨౪ పాఠములలో ప్రకృతి వైద్యమునంతయు మీకు తెలియజేయగలిగితిమని మేమెన్నడు గర్వింపజాలము. ౨౦ సంవత్సరములనుండి అదే విషయమున పరిశ్రమ చేయుచుండినను మేము యిప్పటికిని ఆవిద్యయందు విద్యార్థులమే. జీవితాంతమువరకు విద్యార్థులముగనే యుండ వచ్చును. ఈ ౨౪ పాఠములలోను సోదరునకు వలె, బిడ్డకువలె మాకు తెలిసినవిషయములను మీకు సంగ్రహముగా దెలుప బ్రయత్నించితిమి. మాకుగల ఉత్సాహము మీ కెంతచేరినదో మీకే తెలియదగియున్నది. ప్రకృతి వైద్యుడగుటకు యేమిచేయవలెనని యనేకులడుగుచుందురు. దీనికెవరును నూటిగా జవాబు చెప్పలేరు. నీటిలో దిగనిదే యీతరాదు. ఈతరానిదే నీటిలో దిగదలచనివానికి చెప్పగలవారు యెవరునులేరు. చదివి, మననముచేసుకొని, చేసి, అనుభవము సంపాదించినగాని యెవరును ప్రకృతి వైద్యులు కాజాలరు. అనేక ఉద్గ్రంథములు తెలుగులోనున్నవి. ఇంగ్లీషులో గ్రంథసామగ్రి చాలయెక్కువగా యున్నది. తెలుగులో యింకా చాలాగ్రంథములు ప్రచురింపదలచి యున్నాము. ప్రకృతి పత్రిక అనేక నవీన సిద్ధాంతములను ప్రతి నెల యందును బయటపెట్టుచున్నది. మీకు ప్రకృతి వైద్యమున ప్రావీణ్యమును గణింపదలచినచో

వానినెల్ల చదువవలెను. ఈ ౨౪ పాఠములలోను ప్రకృతివైద్యమున నేమో తెలియజేసితిమి. వివిధ శాఖలలో ఉద్గ్రంథము లున్నవి. వానినిచదివి ప్రావీణ్యమును సంపాది ప గోరెదము.

ఈ గ్రంథమును మూడు తెగలవారు చదువుచున్నారు. (౧) తమకున్న లోకజ్ఞానమును వృద్ధి చేసుకొనదలచినవారు. (౨) ఇదివర కీవిషయములను చదువక యిప్పుడేచదువుచు ఇందు ప్రావీణ్యమును బొందదలచినవారు. (౩) ఇదివరకే ప్రకృతిచికిత్సకులుగా నుండి తమకున్న జ్ఞానమును వృద్ధిచేసుకొనదలచినవారు.

ఇందు ఒక్కొక్క తెగవారికి ఒక్కొక్క విధమగు సలహా యిచ్చవలసియున్నది.

ఇందు మొదటి తెగవారికి మేము చెప్పిన దేమనగా ప్రతిరోగమునకు మందో, ఇన్ టెక్షన్, కోతయో, కాలుపో చేసినగాని నయముకాదనే భ్రాంతిలో నున్నారు విద్యావంతుల మనుకొనేవారు. వారిలోకొందరైనను ఆరోగ్యమునుగురించి కొంచెమైనను యెరిగియుండుట అవసరమే. అందరికిని తెలిసిననాడు ప్రపంచమంతయు సుఖపడును. వేల తరబడిగా అమృతమును పత్రికలలో ఒకదానియందేనియు ఆరోగ్యవిషయిక వ్యాసములుండుటలేదు. ఆరోగ్యవిషయికమైన గ్రంథములును తెలుగులో తరుగుగానే యున్నవి. ఈ పరిస్థితులలో తామివిషయమును తెలుసుకొనదలచుట చాలసంతోషదాయకమైనవిషయము.

రెండవ తెగవారికి మాసలహా యేమనిన:—

ఈ విషయములు చదివినవారికి సర్టిఫికేట్ యిచ్చెదరా? డిప్లొమా యిచ్చెదరా? వృద్ధుల బిరుదు మిచ్చెదరా యని యడుగుచుందురు. ఇంతవరకును ప్రతివారును తామువైద్యులుగా చలాచుణి అగుచున్నారు. నెమ్మదిగా గవర్నమెంటు

వైద్య కళాశాలలలో తరించేయకుండా వారు వైద్యము చేయుటకు వీలు లేని రోజులు రావచ్చును. అప్పుడు “లా” ను ఉల్లంఘించుటకు యెవరును సాహసింపరాదు. అప్పుడు ఆరోగ్యమును గురించి సలహాయచ్చు వారుగా మాత్రమే చలామణి కావలెను. లేదా స్వాభావిక జీవనమును అలవాటు చేయు వారుగా చలామణి కావలసినదేగాని వైద్యుడనుపేరుపెట్టుకొనుటకు వీలుండక పోవచ్చును. అప్పుడు పై పేరులతో మీరు చికిత్సావిధానము లన్నియు జేయవచ్చును. దానికి యెవరి ప్రతిబంధకమును ఉండనవసరముండదు. ప్రకృతిధర్మ వేది అనుపేరు సర్వ దేశములందును నిరోధములు లేక యే చలామణి కాగలదు. గాక, ప్రకృతి వైద్యుడుగానే చలామణి కాదలచిన యెడల ప్రభుత్వమువారి వైద్య కళాశాలలలో వైద్యుడని సర్టిఫికేటు పొందినవానిని తోడు చేసుకొని వానితో కలసిమెలసి యుండి వాని పేరుతో వాని అండను వైద్యము చేయవలసి రావచ్చును. ఇప్పుడైనను డాక్టరు అనిపేరు పెట్టుకొనుటకు వీలులేదు.

మూడవతెగవారికి మాసలహా యేమనగా:— మాపాఠములను చూచినప్రకృతిచికిత్సకు లనేకులివి చాల ఉపయోగకరములుగా నున్నవని వ్రాయుచున్నారు. దానికి మేమానందమును

బొందు చున్నాము. మీరు తోడి ప్రకృతి వైద్యునికి గల జ్ఞానమును గురించి యెవరితోను చెప్పవద్దు. ఒకడు తక్కువవాడని నీవు చెప్పెదవేని వైద్యము మొత్తము మీదనే ప్రజలకు విశ్వాసము తగ్గిపోవచ్చును. డబ్బు యియ్యలేని రోగులను వీడించి బాధింపవద్దు. అదివైద్యమునకే ముప్పుతెచ్చును. కనుక సహనముతోను, బౌదార్యముతోను, నేవాదృష్టితోను ప్రజల రోగములను బాపి, మీరు సుఖపడవలసినది. ఇంకను యెంతో నేర్చుకొనవలసి యున్నదను సంగతి మరువవద్దు.

నీ ఆఫీసును శుభ్రముగ నుంచుకొనుము. ఆఫీసు లోనికి గాలి, వెలుతురు బాగుగా వచ్చునట్లు చూచుకొనుము. సౌందర్యవంతులయొక్కయు దృఢగాతుల యొక్కయు, ఆరోగ్యవంతుల యొక్కయు పటములను ఆఫీసు గోడలకు తగిలించుము. అస్థిపంజరముల పటములను, పేగుల బొమ్మలను ఆఫీసులో వేలాడదీయకుము.

నీ ఆఫీసులో కూర్చుండి నంతనే రోగములు నయమగునని వారు భావించునట్లుండవలయును. నీ సాన్నిధ్యము వారికి ఉల్లాసము గలిగింపవలయును. నీవు చేయు చికిత్సలవలన వారికి రోగములు నయమగుటయే నీకుప్రకటన (Advertisement) గా నుండవలెను.



11637

సంవత్సరచందా రు 3-0-0.

రిజిస్టరు నెం. M. 1424
టెండ్

ప్రకృతి

సహజ వైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము ౧౮

జూలై 1936

సంచిక 7

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు - బెజవాడ

నాలుగవ ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము, మదనపల్లె.

1936 సం. మేనెలలో జరిగినది.

ఇందు 8 మంది అధ్యాపకులు

31 మంది విద్యార్థులు

30 మంది రోగులు

20 మంది అతిథులు

కొన్ని వందలమంది ప్రేక్షకులు పాల్గొనిరి.

రు 604-8-0 వసూలు చేయబడినవి.

రు 524-8-0 కర్పపడినవి.

రు 80-0-0 మిగిలినవి.

1 రు ప్రకృతి ధర్మశేడి

1 రు ప్రకృతి వైద్యాచార్య

19 రు ప్రకృతి చికిత్సక పట్టములను పొందిరి.

ఇందు ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్షలో 3 రు ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్షలో తెలుగురాని 3 రు ఇంగ్లీషులో జవాబులు వ్రాసి పట్టములను పొందిరి.

పూర్వచరిత్ర

తెలుగుదేశమున, కూనే
తైద్యము అచ్చుట చచ్చుట
నామక చేయబడుచుండెను.
డి. వి. శర్మగారు కూనే
గారి కోగావోగ్య వివేకము
ఆశీనతైద్యకాస్త్రము ముఖ
తైక్షణీవిద్య అను ఆగ్రంథ
ములను తెలుగుచేసి ప్రచు
రించిరి. ఆ గ్రంథములను
చదివి తెలుగువారు కూనే
తైద్యమును అభ్యసించుచుం
డిరి. 1919 నాటికే ఆగ్రం
థములు పూర్తిగా ఖర్చు
అయి పుత్రులు దొరుకని
స్థితి ఏర్పడినది. జర్మనీ
అమెరికా మొదలగు దేశ
ములందు ప్రకృతితైద్యము
కాభోపకాళుగావృద్ధిపాం
చుచుండెను. ఆ విజ్ఞానము
నంతయు తెలుగువారికి నే
ర్చుట హనుమయ్య గారి



|| శే|| నారితెట్టి హనుమయ్యగారు, పత్రికాస్థాపకులు.

ఉద్దేశము. మరియు ప్రకృతి
తైద్యమునలన మాత్రమే
బానిసత్వము పూర్తిగా
తొలగగలదనియు మందు
లు, యింజక్షనులు వాడవలసి
నంతకాలమును మానవునికి
స్వేచ్ఛ సంపూర్ణి కాజాల
దనియు, ప్రకృతి తీవ్రము
అత్యోఘోషబద్ధిహార్షమనియు
వారినప్పటికీ. ఈ విషయ
ములను ప్రచారము చేయు
టకై వారు అంతకుమునుపే
చాల శ్రమ పడుచుండిరి.
వారుపంపిన ఆరోగ్యవిష
యిక వ్యాసములను పత్రికా
ధిపతులు ప్రచురింప నిరా
కరించుచుండిరి. అట్టి తరి
వారికి స్వంతపత్రికలు ప్ర
చురించు ఆవశ్యకత పూర్తి
గా గోచరించి, ఆకొరంతను
పూర్తి జేయుటకై విశ్వ
ప్రయత్నించును జేసిరి.

ప్రకృతి పత్రిక

అప్పుడు 1919 ఆగష్టునెలలో వారు ప్రకృతిపత్రికను
ప్రచురింప నారంభించిరి. ఆ పత్రికాప్రచారమునలన
తెలుగు దేశమునందు ఈతైద్యము వ్యాపింపసాగెను. తరు
వాత కొందరు ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథములను వ్రాసి
ప్రచురించిరి.

ప్రకృతివార్షికోత్సవముల సమయములందు ఘనభోజన
ముల ఏర్పాటుచేసియు ప్రకృతిచికిత్సా విషయిక ఉప
శాస్త్ర సమల సోసలయు యీ విద్యను ప్రచారము చేయు
చుండిరి.

ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రకృతి ధర్మ

ప్రచారకసంఘము

తరువాత ఈ విజ్ఞానమును మరింత వ్యాపింప చేయు నుద్దేశ
ముతో తెలుగుదేశమున కంతటికిని సంబంధించిన ఒక
సంఘమును స్థాపించిరి. దానికి ఆంధ్రరాష్ట్రీయప్రకృతి
ధర్మప్రచారక సంఘము అనిపేరు. ఆసంఘముయొక్క
ఉద్దేశములు ఈ క్రిందవ్రాయబడిన విధముగానున్నవి.

(1) సర్వాత్మకుడును, సర్వజ్ఞుడును నిత్యమంగళస్వరూ
పుడు నగు భగవంతుని యనంతశక్తియే “ప్రకృతి” యన

బడును. నిఖిలలోకముల సృష్టిని సీతీసంహారము లీ శక్తి కార్యములు. ప్రకృతికృతమంతయు భగవద్మద్విష్ణు మే యగుట సర్వభూతములకు పరమశ్రేయఃప్రదము. ప్రకృతి యొక్క ధర్మమును, దానిగమనమును యథార్థముగ నెఱిగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రతిజీవునకు బ్రధానకర్తవ్య మును బరమకల్యాణము లని ప్రకృతి జీవనసిద్ధాంతము.

పై సిద్ధాంతముయొక్క యాధార్థ్యమును సర్వప్రయత్నము లచే లోకమునకుబోధించి సిద్ధాంతమును వ్యాపింపజేయుట మరియు క్రిమముగ ప్రకృతిధర్మాచరణమును చెలిపి దాన గలుగు నుత్కృష్టఫలమును జనులకు స్వానుభవవిధిత మొనర్చుట.

(2) దుఃఖముయొక్క మూలకారణమును దాని యాధార్థ్యమునుగూర్చియు, దుఃఖనివర్తకములను, బ్రకృతి సిద్ధ ములునగు మార్గముల గూర్చియు బరిశీలనమును బోధింప హించుట.

(3) స్వాభావికజీవనధర్మముల గూర్చియు, ఔపచారి కములగు నిరౌషధనిశ్శస్త్ర ప్రాకృతచికిత్సా విధాన ముల గూర్చియు ఒరిశీలనమును బోధింపహించి, తన్మూల మున సత్వముగ స్వాస్థ్యకాస్త్రమునకు బరిపూర్ణత నొసంగుట.

(4) భారతీయ ప్రాచీన ప్రకృతిచికిత్సా విధానము లన బరగు నానాయోగ భేదముల సిద్ధాంతములను సాధన ప్రక్రియలను ఒరిశీలించి సమన్వయించి యుద్ధరించుట.

(5) దుఃఖనిరోధకములు లేక నివారకములనగు ప్రపంచము నందలి నానాప్రాచీనాధునిక మతములను, ప్రక్రియా విధానములను, ఆచారములను, అభ్యాసములను, సాదర్మ విమర్శముగ బరిశీలించి అందొక వేళ లభింపగల ప్రకృతి చికిత్సామర్మముల గ్రహించుట.

(6) ప్రకృతిధర్మపరిజ్ఞానమును ప్రకృతిజీవనకల్యాణమును జనులు బడయునిమిత్త మవసరమగు వివిధకార్యముల నొనర్చుట, అందు ముఖ్యముగ -

(అ) పత్రికాముఖమునను, గ్రంథములు, కరపత్రములు, ఉపన్యాసములు మూలమునను సాధ్యమగుచో సాదర్మ యోగ్యములగు విద్యాలయములను స్థాపించియు ప్రకృతి జీవనసిద్ధాంతమును, మరియు వివిధనిరౌషధ నిశ్శస్త్ర ప్రకృతిచికిత్సా విధానములను బోధించుట.

(క) గ్రంథాలయములను స్థాపించి ప్రకృతిసిద్ధాంతబోధ కములగు గ్రంథముల నందు నెలకొల్పుట.

(చ) రోగవిమోచనమును గాని పవిత్ర విశ్రాంతజీవన మునుగాని శోరువారి సౌకర్యార్థము ఆరోగ్యసదనము లను, ఫలారామములను, తపోవనములను, యోగాశ్రమ ములు మున్నగువానిని అనుకూలప్రదేశములందు నెల కొల్పియు, ప్రకృతిచికిత్స మూలమున నాధివ్యాధుల నివర్తింపజేసియు బ్రకృతిజీవనప్రభావము లోకమునకు ప్రకాశింపజేయుట.

(ట) సంఘవిధులకు లోబడి యనాథశరణాలయములను నెలకొల్పి, అందు దిక్కులేనిపిల్లలను జేర్చి ప్రకృతిధర్మా నుగుణ్యముగ బోషించుట.

(త) ప్రకృతిధర్మప్రచారమునకు తమయావత్కాలమును వినియోగించి పాటుపడు సేవకల్పందమును నిర్మించి పని చేయుట.

(ప) వీలగుచోట్ల నెల్ల సంఘములను స్థాపించి వానిని యీ మాతృసంఘమునకు కాఖాసంఘములుగ జేర్చికొనుట.

మొదటి సేవకసంఘము

౧ గంధం వేంకటకృష్ణరావుగారు, బి. ఏ.

౨ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు

౩ పుచ్చా వెంకటాచార్యగారు

౪ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు

౫ కందుకూరి వటుక భైరవమూర్తిగారు బి. ఎ.

౬ వాడపల్లి మురహారావుగారు

౭ సి. చంద్రశేఖరరెడ్డిగారు జి. డి. ఏ.

౮ బొల్లపర్తిగడ సుందరగోపాలరావుగారు

౯ గూడూరి రామచంద్రారావుగారు

౧౦ జ్ఞానాంబగారు

౧౧ శృంగారపు కోటమ్మగారు

ఆంధ్రరాష్ట్రప్రకృతి వైద్యసభలు

ఆంధ్రదేశమున కంతటికిని సంబంధించిన యీ సంఘము యొక్క వార్షిక సభలు ప్రకృతి వ్యాధికోత్సవములతో పాటు వివిధపట్టణములయందు జరుపబడుచుండెను. మొదట మొదట 1, 2 దినములలోనే సభలు ముగియు చుండెడివి. పోనుపోను ఆ సభలు 3 దినములు జరుపబడు చుండెను. అప్పుడు ప్రకృతివైద్యమునుగూర్చిన ఉపన్యా సములు ప్రజలు విన కుతూహలమును జూపుచుండిరి. 3 దిన

మీల నదిల ప్రకృతివైద్య ప్రచారమునకు చాలియుండ లేదు అని తోచినది. ప్రజలను అట్లే భావింపసాగిరి. కి దిన మీల నదిలలో విషముయొక్క సంపూర్ణ అనుభవమును కలిగించుటకు సాక్ష్యము కాదనియు ఆ సభలవలన విషయ పరిణామము మాత్రమే కలుగనియు యాభిపదించినది.

అందువలన బోధనకొత్తై ఇంకొక విధమున సభలు చేయ అవసరము గోచరించినది.

ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరము

1932 వ సం॥ సెప్టెంబరు ప్రకృతిపత్రికయందు ఇట్లు ప్రచురింపబడినది :—

“1932 వ సం॥ మార్చి 1 వ తేదీ మొదలు 30 వ తేదీ వరకు ప్రకృతి రమణీయకమగుప్రదేశమున ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము జరుగును. ప్రకృతివైద్యులు ప్రకృతి విద్యార్థులకు తరచు నిచ్చెదరు.” 1932 వ సం॥ ఆక్టోబరు నెల సంచికలో శిబిరవాసులందరు ఫలహారమునే భుజింపవలయుననియు శోగులకు ఉచితముగా సలహా యివ్వబడుననియు ప్రచురింప బడినది. డిశంబరుసంచికలో శిబిరము నందు బోధించు విషయవివరణ కలదు, మరియు అందు యిట్లు కలదు,

“ప్రకృతి వైద్యులు ఆంధ్రప్రదేశ్మునందు పనిచేయున్నారు.వారినందరిని ఒకచోట సమావేశపరిచి, వారందరి యొక్క అనుభవములను సమన్వయపరచుట అవసరమై యున్నది. మొదట ఆహారవ్యయములు ఎరికివారే అమ్మి కొనవలయునని నియమింపబడినను పోనుపోను అది యొక్క మైనపద్ధతి కాదనియు యెట్లైనచు శ్రమచేసి ఉచితముగానే విద్యార్థులకు ఆహారపసతులను గలిగించుట అవసరమనియు గ్రహింపబడినది.”

తదనుగుణ్యముగ కిరి వ సంవత్సరం మార్చి ప్రకృతిపత్రికలో ఇట్లు ప్రచురింపబడినది. “అమలాపురం తాలూకా బోర్డుయొక్కయు, కోనసీమ సెంట్రల్ కోఆపరేటివ్ బ్యాంకుయొక్కయు అధ్యక్షులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణవలన ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము కోన సీమయందు ప్రకృతి రామణీయ మగుల సుందర తరు చ్చాయలందును, గోదావరియొడ్డున 1932 సం॥ మే నెలలో జరుగును.....ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము 40 మంది విద్యార్థులకు ప్రకృతిసిద్ధముగు ఆహారము ఉచితముగా నొసంగబడును..... ఫలదలను మాత్రము తినియుండజాలమని భీతిల్లనక్కరలేదు. ఎన్నియో వర్ష రములనుండి ఫలాదుల సేవించుచు బూత్ గ్రామముల గాంచియున్న ప్రకృతిచికిత్సకులు కొందరు శిబిరమును



చెందుకూరి ఆంజనేయులుగారు యోగాసనముల వేయుట.

నడుపుదురు. అట్టి యాహారమును సక్రమముగా భుజించు వారలకు నీరసము గలుగ దని తెలుపుచున్నారము. ప్రకృతి సిద్ధమగు కేవల ఫలహారమును తీసి యుండజాల మనువారును, తిని యుండజాలనివారును యధార్థముగా ప్రకృతిచికిత్సకులుకొరు." ఈ విధముగా ప్రకృతిశిబిరము యొక్క అభిప్రాయము పరిణామము పొందినది. దీనికి మూలము నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, అయ్యింకి శెంకట రమణయ్యగారు, పుచ్చాశెంకటామయ్యగారు. వారే శిబిరమును భావించి రూపము నిచ్చిరి. దానికి డా॥ వాడ పల్లి మరహరిరావుగారు డా॥ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు, డా॥ పాలపర్తి నరశింహారావుగారు, డా॥ దువ్వూరి రామకృష్ణరావుగారు, డా॥ దివి రంగా చార్యులుగారు, డా॥ చెన్నుభాట్ల భానుమూర్తిగారు, డా॥ జ్ఞానాంబగారు, శ్రీయుత మంత్రి ప్రగడ సాంబశివరావు పంతులుగారు తోడుపడిరి. బ్రహ్మశ్రీ ౮ శిథిల్ల సీతా రామయ్య జ్యోతిస్సుల శ్రీరామమూర్తిగారు సూర్యనమ స్కారములు చేర్చుచుండిరి.

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తు

శిబిరములోని ఆధ్యాపకు లందరునుకలసి ఒకసంఘమును స్థాపించిరి. దీనిని అప్పటికే రిజిస్ట్రే వ్యాప్తమైయున్న భారతప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘమునకు అనుబంధ ముగా నేర్పరచిరి. ఇట్లు ఏర్పరచబడినసంఘమునకే ఆంధ్ర ప్రకృతిధర్మపరిషత్తు అనిపేరు.

పరిషత్తు ఉద్దేశములు

- 1 ప్రకృతిజీవనవిధానము చైహిక, మానసిక ఉన్నతీగలుగు టయేగాక ఆత్మోఫలభిక్తి మార్గదర్శి యని ప్రబోధించుట.
- 2 ఆందుకు జీవనవిధానమును ఔపచారికములగు నిరౌషధ నిశ్శస్త్రచికిత్స లత్యవసరమని నిరూపించుట.
- 3 జీవనవిధానమును బోధించుటకు అవలంబించుటకు ఆన సరమైన విజ్ఞానము నొసగుట.

ఈపరిషత్తుయొక్క విద్యా విధానము

విద్యావిధానము 3 సం॥లలో ఇచ్చుటకు ఏర్పాటు జరిగినది. ఈ కాలములోపల ప్రకృతిజీవనవిద్యావిధాన మంతయు పూర్తియగును.

తొలిసంవత్సరము ప్రకృతిచికిత్సలయందలి సామాన్య విజ్ఞానముమాత్రము కలిగింప బడును. ఈ పరీక్షయందు తీరులైనవారు “ప్రకృతిచికిత్సకు” పట్టమున కర్హులై యుందురు. వీరు ప్రకృతివిద్యాచార్యు లిచ్చెడి చికిత్సా క్రమము నాచరణలో బెట్టుటకే అర్హులైయుందురు.

రెండవసంవత్సరములో పై శాస్త్రములయొక్క శాస్త్రీ యజ్ఞానము బోధింపబడును. వీరు కృతార్థులు కొగానే నిదానచికిత్సాభాగములయందు సమర్థు లగుదురు. వారికి “ప్రకృతి వైద్యాచార్య” బిరుదుము సమర్పింపబడును.

మూడవసంవత్సరమున తాము గ్రహించిన విద్యయందు పూర్ణప్రజ్ఞగలవారై ప్రకృతిశిబిరములు (Colleges) నడుపుటకును యితరవిధముల ప్రకృతిధర్మ ప్రచారములు చేయుట కవసరమైన విజ్ఞానమునంతను గణింతురు. వీరికి “ప్రకృతిధర్మవేది” పట్టమును ప్రసాదింతురు!

పరిషత్తు నిర్మాణము

ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తునకు బెజవాడ కార్యస్థానముగ నిర్ణయింపబడినది.

శ్రీయుత నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు, అధ్యక్షులు

(Chancellor)

పుచ్చా శెంకట్రామయ్యగారు, ఉపాధ్యక్షులు. శిబిరాధిపతి.

(Vice-Chancellor)

నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, వ్యవస్థాపకుడు. (Registrar)

అయ్యింకి వేంకటరమణయ్య పంతులుగారు, అను వ్యవస్థాపకుడు. (Assistant Registrar)

సలహాసంఘసభ్యులు:—వాడపల్లి మరహరిరావు, దువ్వూరి రామకృష్ణరావు, బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు, పాలపర్తి నరశింహారావు, దివి రంగాచార్యులు, చెన్ను భాట్ల భానుమూర్తి, జ్ఞానాంబ, సీతారామ అవధూతగార్లు. ఈపరిషత్తుయొక్క వ్యవహారములన్నియు శిబిరాధిపతి యొక్క తుదినిర్ణయము నకు లోబడియుండును.

“ప్రకృతి చికిత్స” పరీక్షకు

పఠనీయవిషయములు (మొదటిసంవత్సరము)

1 శారీరశాస్త్రము;—జీర్ణమండలము, నాడీమండలము, రక్తాభిసరణము, శ్వాసాశయములు, మూత్రపిండములు, త్వక్కు పురీషనాళము, జ్ఞానేంద్రియములు, మెదడు.

2 ఆరోగ్యశాస్త్రము;—దినచర్య, పౌర్ణిధన, స్నానము, వస్త్రధారణము, సూర్యకాంతి, వ్యాయామము, విశ్రాంతి,

గాలి, నీరు, ఆహారము, నిద్ర, దాంపత్యధర్మములు, గర్భధారణము, బాలింత, శిశుపోషణము, గృహనిర్మాణము, పృథమచికిత్స.

3 జలచికిత్స:—ఆర్గంధము లేమిచెప్పినది, జలము యొక్క వివిధోపయోగములు, కట్టు, స్నానములు, జల్లులు, ధారాస్నానములు, వస్త్ర, జలపానము, రోగాద్యైతము, చికిత్సాద్యైతము, కూసేచికిత్సలు.

4 ఉపవాసచికిత్స:—ఉపవాసము యెవరు యెప్పుడు యెందుకు జేయవలయును? ఉపవాసకాలమున తీసికొనవలసిన జాగ్రత్త-యెవరు ఉపవాసమును జేయగూడదు? అనువిషయములు.

5 సూర్యకిరణచికిత్స:—సూర్యోపాసన, పృథివీకలిండువు ఒకసూర్యుడే: సూర్యకాంతియందలి రంగులు, వాని లోపమువలన దేహమునందుగలుగు వ్యాధులు, వానిని నివారించుటకు వర్ణముల యుపయోగము, వర్ణరోపణ జేయుట, వివిధపరికరములు, వానియొక్క వినియోగము, జాగ్రత్త.

6 ప్రకృత్యభిగమనము:—ఈశ్వరవాణి, సహజపరిజ్ఞానము, బలము, మృత్తిక, వాయువు, కెలుతురు, స్వాభావిక స్నానము, మట్టికట్టు, అధిశ్శయనము, చమరుగల కాయలు, పండ్లు.

7 వ్యాయామశాస్త్రము:—దేహముయొక్క బహిష్కారావయవములు, వ్యాయామమునకును వానికిని గలసంబంధము. వ్యాయామమునందు రక్తమునకు కలుగు ప్యాశుద్ధ్యత, కండరములకు గలుగు జిగివి, వివిధములగు రోగములకు వివిధములగు వ్యాయామములు, వానిని ప్రయోగించు కాలము, విధానము, అధికారము, జాగ్రత్త.

8 యోగవ్యాయామశాస్త్రము:—అధివ్యాధులందు యోగముయొక్క ఉపయోగము, సౌలభ్యము, షట్క్రియలు, అసనములు, మద్రీలు, బంధనములు, వీనియొక్క అవసరము, ప్రయోగము, అధికారము, జాగ్రత్త.

9 అంగమర్దన:—దేహరోగ్యమునకు చర్మము - కండరములు - నరములయొక్క చివరలు-ధనుమలయొక్కయు, నీరలయొక్కయు చివరలు ఎట్లు సహాయము చేయుచున్నది, వానియందలి మాంద్యము ఎట్లు రోగమునకు కారణమగుచున్నది. పిగుగుట - గుడ్డుట - నరచుట - గిల్లుట - సాగిడియుట - మెలివేయుట - వీనియొక్క విధానము - ప్రయోగము - అధికారము - జాగ్రత్త.

10 ఆహారచికిత్స:—అమృతములు, మృతములు, నిషిద్ధములు, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, శ్రోవ్యపదార్థములు, వానియొక్క స్వభావము; దేహనిర్మాణమునందు వానియొక్క తోడ్పాటు, విటమినులు దేహరోగ్యమునకు వానియొక్క ఆవశ్యకత; ధాన్యములు - పప్పుపదార్థములు - చమరుపదార్థములు - కూరలు - కాయలు - పండ్లు - దుంపలు - ఆకులు - వానినిముగ్గు వివిధములగు లవణాదిపరిమాణములు. ఏయే సదాగులవలన ఏయే రోగములు ఎట్టివారికివృద్ధియగునది; ఏయే సదాగులవలన ఏయే రోగములు తగ్గునది; వంటవానివలనకలుగు లోపములు, దానియందు కలుగులోపములు, వానిని సమర్థన పరచు మార్గములు, వివిధరోగములకు వివిధములగు పథ్యములు.

11 కాశరక్తాసమికరణచికిత్స:—నాసికాచలము, ఇడ, పింగళి, సుషుమ్నానాడులు - ముక్కు - కెమ్మపుసలు - వాని స్వస్థానములు; స్థానచ్యుతి: గోగము, స్వస్థాన స్థాపన - రోగనివారణము.

“ప్రకృతివైద్యాచార్య” పరీక్షకు

పఠనీయవిషయములు. (రెండవసంవత్సరము)

1 అస్థినిర్మాణశాస్త్రము:—అస్థిపరిజరణము; 2 హలనిర్మాణము; 3 బంధనిర్మాణము; బాహువులు; హస్తములు; కాళ్ళి పాదములు; కెన్నముక; కూచక నిర్మాణము.

2 శారీరశాస్త్రము:—ప్రధానావయవ నిర్మాణములు, వాని క్రియలు, 1 మెదడు, 2 నాడీచూడలము, 3 హృదయము, 4 శ్వాసాశయములు, 5 రక్తవాహికలు, 6 క్షేమండలము, 7 చర్మము, 8 మలమూత్రకోశములు, 9 సహస్రము, 10 ముక్కు, 11 కన్ను, 12 చెవి, 13 నేటికీయములు, గోళాకృతి, పిండకళిమము.

3 ఆరోగ్యశాస్త్రము:—(క) దంపతులు నిమగ్నచివలసిన విషయములు. బ్రహ్మచర్యము, వ్యాయామము, సూర్యకాంతి, విహారము, ప్రేమ, సద్భావములు.

(ఖ) గర్భధారణకాలమున గమనించవలసిన విషయములు, ఆహార విహారములయొక్క మితి, బ్రహ్మచర్యము, సద్భావము.

(గ) ప్రసవము:—గమనించవలసిన విషయములు. ఆహారము, నిద్ర, దుస్తులు, పురిటిగది, శాచము, గాలి, కెలుతురు,

(ఘ) సంతానపాలనము:—పాలులేని పిల్లలు, క్షీరదోహదము, శిశుఆహారములు, దుస్తులు, పరిశ్రమ, నిద్ర, తెలివితక్కువపిల్లలు, దుర్మార్గపు పిల్లలు.

సునిశిత శైధ్యము:—(క) సూర్యోపాసన, శక్తితత్త్వము, క్రియందలి రెండుభాగములు, శీతశక్తులు, ఉష్ణశక్తులు, సాంఘిక అనురాగము, ప్రతీకారము, రాసాంఘిక మరస్యము, కర్మముల అన్వేష్య సంబంధము, వర్ణము కు శక్తిని గల సంబంధము, శీతమువలన గలుగువ్యాధులు, ఉష్ణమువలన గలుగు వ్యాధులు, వీరంగువలన నేరోగము యమగును? వర్ణమును ఆరోపించు విధములు, ఉపకరములు, పారిభాషిక పదములు.

ఖ) చికిత్సాభాగము:—శ్వాసాశయవ్యాధులు, జీర్ణాశయ వ్యాధులు, గర్భాశయవ్యాధులు, జననేంద్రియ వ్యాధులు, హృత్పాశయవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు, నాడీవ్యాధులు. నేత్ర కర్ణవ్యాధులు, ఇతరములు.

జలచికిత్స:— మొదటి సంవత్సరపు జలచికిత్సలకు గాత్రీయజ్ఞానము.

ః ఆహారశాస్త్రము:— పదార్థము, శక్తి, జీవము, వికాసము, ఆహారమునందలి విభాగములు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థములు, కర్బును, హైద్రజములు, సేంద్రియ జ్వలములు, సేంద్రియలోహములు, లవణములు, అమ్లములను తగ్గించు పదార్థములు, అమ్లమును పెంచు పదార్థములు, కైటమినులు, ఆహారము, భూసారము, మానవుని సహజాహారము, ఫలములు, శాకములు, ధాన్యములు, పప్పు పదార్థములు, జంతుపదార్థములు, మాంసాహారములు; ఉద్దీపక పదార్థములు, మత్తుపదార్థములు, ఆహార పానీయములందు కల్పింప, దుష్టాహారముల వలన నష్టములు, రోగనివారణ మందు ఆహారమును గూర్చి శైధ్య అభిప్రాయములు, సహజాహారములవలన రోగనివారణమగుట, ఆహారముల యందలి వివిధ ద్రవ్యముల పట్టికలు.

7 నిదానశాస్త్రము:— 1 కపాలశాస్త్రము, 2 తత్త్వములు, మానసిక తత్త్వము, దృఢతత్త్వము, కండరతత్త్వము, పోషకతత్త్వము, అస్థితత్త్వము, 3 కనీకానిదానము. 5 అష్టాంగపరీక్ష. 5 కళేయకానిదానము.

శి బిర ని య మా వ లి

విద్యార్థులు గమనింపవలసిన ముఖ్యవిషయములు

౧ శిబిరమునందున్న ఫలవృక్షములనుండి కొయలుగాని ఆకులుగాని చివరకు ముఖము కడుగుకొను వ్రుడకలుగాని విరువకూడదు.

౨ శిబిరమునకు ఎదురుగాగాని నదియొడ్డునగాని శిబిరమునకు రెండుఫర్లాంగుల దూరమునగాని మలవిసర్జనము చేయరాదు.

3 ఎవరుగాని గట్టిగా మాట్లాడరాదు. అట్లు మాట్లాడిన యెడల ఇతరులకు చదువుకొనుట, ప్రార్థనసభ పుకొనుట మొదలగుపనులకు ఇబ్బందిగా నుండును.

౪ అందరును ప్రతిదినము ఉదయము ౪-3౦ గంటలకే లేవవలెను. రాత్రి ౧౦ గంటల తర్వాత మేలుకొనకూడదు.

౫ ఉదయము ౬ గంటలలోపున శౌచము, స్నానము ముగించి ౬ గంటలకు సూర్యోపాసనకు రావలెను.

౬ ఉదయము ౬-3౦ గంటలకు పిల్లలకు ఫలాహారము.

౭ ఉదయము ౩ గంటలకు పాతములు ప్రార్థనంభింప బడును.

౮ ఉదయము ౧౦ గంటలకు ప్రాతఃకాల పాతముల ముగింపు.

౯ ౧౦గంటలనుండి ౧౧గంటలవరకు మధ్యాహ్న భోజనము.

౧౦ ౨ గంటలు మొదలు ౪ గంటలవరకు మరల పాతములు.

౧౧ ౪ గంటలు మొదలు ౬ గంటలవరకు నడక, స్నానము.

౧౨ ౬ గంటలకు సాయంకాల భోజనము.

౧౩ తోటలోనున్న తుక్కునంతను తోటకు ఉత్తరముగా జెలుపట ఒకేచోట వేయవలెను.

౧౪ విద్యార్థులు యెవ్వరుగాని గురుమహారాజు ఉత్తరపు పొందనిచే శిబిరమును వదలి జైల్లకూడదు.

౧౫ శిబిరమునకు వచ్చువారందరు తమపేర్లు శిబిరాధిపతికి ఇయ్యవలెను.

౧౬ ప్రతిదినమును విద్యార్థులలోనుండి ముగ్గురు శిబిర సేవకులుగ నియమింపబడుదురు వారు అదినమున జరుగవలసిన కార్యక్రమము నంతయు సక్రమముగా సకాలమున జరుగునటుల చూడవలెను.

1933 సం॥ మే నెల 1 వ తేదీ తెల్లవారుజామున పక్షుల కిలకిలా రావములతో 4 గంటలకే మేల్కొంచి, ప్రార్థన గావించి, పిమ్మట శిబిరమునకే వాసయోగ్య యెన్నబడిన మామిడితోట దాటి, సన్ననై యిరుగే తల పచ్చనిబయళ్ళను, ఇసుకతీర్నాలను గలిగి ప్రకృత రామణీయకమై, సృష్టికి ప్రతి సృష్టికేసి ఆపరబ్రహ్మ యని పేరెన్నికగన్న విశ్వామిత్ర ఔత్త్రమగు గోదావరి పాయ సమీపించి తత్తీరమున కాలకృత్యములదీర్చుకొని, నిర్మల ప్రవాహోదకమున స్నానమాడి శిబిరమునకు నిరీష్టమైన మామిడి తోటయందు ప్రవేశ మొనరించి

తిమి. తగువాత శిబిరకులును, గ్రామములలోని కొంతమంది పెద్దలును వెంటరాగా వారితోకూడ శ్రీ నారాయణానికి హను మయ్యగారు భజన సల్పించు నగరసంక్రీతము జరిపిరి. ఉదార స్వభావులును, దానశీలురును, సహజసుగుణ సంపన్నులును, ప్రకృతి జీవనాశీలావులును, ప్రకృతిశిక్షాశిబిర వ్యయమునంతయుభరింప బద్ధకంకణులగు నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు పంపిన కొబ్బరికాయలు అరటిపండ్లు మొదలగు ఫలహారములను సుమారు పదిగంటలకు స్వీకరించుటతో శిబిరవాసులకు సజీవాహారదీక్ష పుచ్చుకొనుటయినది. శిబిరాధిపతియగు గురుమహారాజుగారికి, శిబిర నిర్వాహకులగు ఆయ్యకి వెంకటరమణయ్యగారికి, శిక్షణా తరగతులకు, స్త్రీలకు ప్రత్యేకస్థలములు చెల్లెక్కిరించిన నిర్ణయింపబడినపిదప, విద్యార్థులు తమ కిష్టమైన మామిడి చెట్ల గుడారములకింద నివాసముల నేర్పరచుకొనిరి.

శిబిర పార్వరంభము. అనాడు సాయంత్రము 5 గంటలకు ఆయ్యకి వెంకటరమణయ్యగారిచే “ప్రథమ ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము” ప్రారంభింపబడినది. అధ్యక్షులు తమ యువస్వాసమునం దిట్లు చెప్పిరి:—

“తమకు చిన్న నాటనుండియు ప్రకృతి ననుసరించుటయందలిలాశ కలదనియు, తమ చిన్ననాటనే తమతండ్రిగారు కొన్న తొట్టిశిక్షా పుస్తకమును (శర్మగారిది) చదివినదియు అది మరింత ప్రకృతి జీవనమునందలి యుత్సాహమును యినుమడింప జేసినదనియు, తరువాత తాము బాలభటశిక్షాశిబిరములో మహానంది జెల్లినపుడు నిర్జన ప్రదేశములందు మామిడిచెట్లకింద పరుండియుండువాడననియు చెప్పిరి. ప్రకృతి ఆహారము జనసామాన్యముయొక్క నిత్యజీవితమునకు పనికిరాదని చాలమంది తలతురు. నేను దీని నిజానిజములు కనుగొనదలచి యొకవత్సరము ప్రకృతి ఆహారమును తిని చూచితిని. ఆ కాలమందు నాదేహమునకున్న ఆరోగ్యము, శరీరపటుత్వము, దాంపత్య సౌఖ్యము మరెన్నడును నాకు లేదు. తూనుగుంట రామస్వామి గుప్తగారు కూడ అనుభవముమీద యిదే చెప్పియున్నారు. పదునైదు సంవత్సరములక్రిందట ప్రకృతి పత్రిక బయలుదేరినది మొదలు ప్రకృతిప్రభుగమనమును పిలుపును మనము వినుచున్నారము. కాని దానిని చవిచూచుభాగ్యముయెప్పుడు కలుగునా యని నే నువ్విశ్చారుచుంటిని. శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఉదారసహాయము చేతను మీ అందరియొక్క సహచర్యము వలనను అట్టి సాహకాశము నేటికి లభించినది.

ఐనవల్లి మునసబుగారగు శ్రీయుత మద్దింకెట్టి రామయ్య

గారు నందనవనం బనదగు తమతోటను మా శిబిరమున కిచ్చుటయేగాక యింకా అనేకవిధముల సాయముచేయుచున్నారు. అందులకై వీరలందరకు మనము కృతజ్ఞులము. ఇట్టి శిబిరములు జరిపినకొలది భారతదేశముయొక్క భావిస్థితి పూర్తిగా మారునని నమ్ముచున్నాను. విద్యార్థులారా! మీరు బహుశూరప్రదేశములనుండి, దీక్షవహించి బద్ధకంకణులై యీవిద్య నభ్యసించవచ్చునున్నారు ఈ విద్యనేర్చి దేశము నుద్ధరించవలసిన బాధ్యత మీయందున్నది. ఇచ్చట విద్యనభ్యసించినమీదట మీరు యితరుల మీద ప్రయోగించుటకు ముందు ప్రతివిషయమును మీ మీదనే ప్రయోగించుకొని అనుభవము సంపాదించినచో మీ విద్యయొక్క శ్రేష్ఠత హెచ్చుగలదు.”

పిమ్మట శిబిరాధిపతి యగు డా॥ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు శిబిరముయొక్క కార్యక్రమమును గూర్చి ముచ్చటించిరి. గూ॥ సత్యనారాయణమూర్తిగారు (పిరాపురం, బ్రహ్మసమాజకప్రచారకులు) ప్రకృతిమాతనుగురించి యుపాసనజరిపితనబిడ్డలపై తత్కరుణామృతవృష్టిగురియు నట్లు పార్థిరించిరి. వివిధమండలమునుండి 24 గురు పురుషులును 9 మంది స్త్రీలును విద్యార్థులుగాను, 12 గురు అధ్యాపకులుగాను, 8 మంది పేక్షకులుగాను విచ్చేసిరి.

మే 1 న 2 వ తేదీ యుదయమున విద్యార్థులు ముందుగా చదువుకొని వచ్చుటకై ఏర్పరచిన గ్రంథములందు అనగా శారీర ఆరోగ్య శాస్త్రములలోను, తొట్టిశిక్షాపాఠము, జప్తు చికిత్స మొదలగు వాటితో ప్రవేశపరీక్ష జరిగినది. మధ్యాహ్నము 3 గంటలకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు “సూర్యోపాసన” యను శీర్షికక్రింద గంభీరీపన్యాస మొనగిరి. శిబిరకాలమున 27 తేదీవరకు పాఠములు చెప్పబడినవి. 28 వ తేదీన పరీక్షలు జరిగినవి.

ప్రథమవత్సరశిక్షాశిబిరము.

ఫలితములు

1933 సం॥ మే 1-వ తేదీ మొదలు 30-వ తేదీవరకు తూర్పుగోదావరిజిల్లా అయినవల్లి గ్రామమందు శ్రీనడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణక్రింద జరిగిన ప్రకృతిశిక్షా శిబిరముందు ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులు:—

ప్రకృతి వైద్యాచార్యులు

1 శ్రీపతి అన్నపూర్ణమ్మగారు

2 గండికోట నారాయణస్వామిగారు

ప్రకృతి చికిత్సకులు

మట రామారావుగారు
త్యంకెట్టి మాణిక్యంగారు
య్యంకి కృష్ణమూర్తిగారు
లిపాక అదినారాయణశర్మగారు
శ్రీనివాసులుగారు
పరాజా సత్యనారాయణగారు
మొత్తాల గోపాలరావుగారు
ందాడ శతగోపరామానుజాచార్యులుగారు
ండమూడి పూర్ణయ్యగారు
ద్దింకెట్టి వెంకటనరసింహముగారు

జోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు
అయ్యంకి వెంకటరత్నంగారు
రాఘవరపు మునిస్వామిగారు
నిమ్మగడ్డ కృష్ణమూర్తిగారు
నామగుండ్ల హనుమంతరావుగారు
గుళ్ళపల్లి రాధాకృష్ణమూర్తిగారు
కాశీభట్ల జగన్నాథంగారు
నాదెళ్ళ జగన్నాథంగారు
లక్ష్మీశ్రేష్టి పట్టయ్యశర్మగారు
సంపర కృష్ణమాచార్యులుగారు

ప్రథమవత్సరమందు బోధింపబడిన విషయములు

బోధింపబడిన విషయము.

బోధించినవారి పేరు.

గంటలు

1 సునిశితవైద్యము (సూర్యకిరణాది	}			15
2 తొట్టివైద్యము చికిత్సలు)				9
3 ఆరోగ్యశాస్త్రము				10
4 ఆహారశాస్త్రము		బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాల		
		రావుగారు		7
5 శారీరశాస్త్రము		మంత్రిప్రగడ సాంబశివరావు		7
		గారు		
6 జలచికిత్స	}	పాలవర్తి నరసింహారావుగారు		14
7 వ్యాయామశాస్త్రము		వాడపల్లి మురహరిరావుగారు		
యోగాసనములతో సహా		దెందుకూరి ఆంజనేయులుగారు		18½
		చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు		
8 కశేరుకాసమీకరణచికిత్స		ప్రొఫెసర్ డివి రంగాచార్యులుగారు		5
9 లవణము - ఆహారము		చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు		3½
10 ప్రకృత్యభిగమనము		నారికెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారు		8½
11 ఆధ్యాత్మికచికిత్స		శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు		2½
12 సూర్యసమస్కారములు		కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారు		14
		జోస్యుల శ్రీరామమూర్తిగారు		

రెండవ ప్రకృతివైద్య

శిక్షాశిబిరము

ఆంధ్రప్రదేశ్, తూర్పుగోదావరిజిల్లా, 1934 మే నెల.

నిరుత్సాహత నే యీ సంవత్సరమున గూడ శిబిరవ్యయముల నన్నిటిని, శిబిరములును, ఉదారులునును గు. రా. శి. క. ప. ప. సుబ్బరాజుగారే భరించిరి. మ. రా. శి. మద్దిం శిబిరము ముగ్యుగా తోటయందే శిబిరము జరిగినది.

శిబిరముయొక్క నియమములు నిరుత్సాహత బిగింపుగానుండినను, ఈ సంవత్సరమున గ్రంథములు చదివిన విద్యార్థులు 17 మంది మాత్రం దరఖాస్తు చేసిరి. రెండవసంవత్సరపు పాఠ్యగ్రంథములలో 'సునిశితవైద్యము' అప్పటికి అచ్చు ముగియవలసిన సంవత్సరమున 'ప్రకృతివైద్యచార్య' శిబిరము మాపుచేసితిమి. దరఖాస్తు చేసిన 17 మందిలోను మొదటి సంవత్సరపు 7 మంది విద్యార్థులు శిబిరమునకు వచ్చి తిరిగి పోయిరి. నిరుత్సాహత సంవత్సరమున వచ్చిన విద్యార్థులు గ్రంథములు చదువకుండునట్లును చెప్పుకొంటిమి. ఈ సంవత్సరమున గ్రంథములు చదివినవారే వచ్చిరి. ఈ సంవత్సరమున ప్రకృతిచిత్తకపరిత్యయంబు ఇద్దరు మాత్రమే కృతార్థులైరి. (1) గండికోటవాగయ్యగారు (2) మేడూరు రాఘవాచార్యగారు. వీరిద్దరికిని మే నెల 30 తేదీన మ. రా. శి. క. ప. ప. సుబ్బరాజుగారు సత్సనారాయణగారి ఆధ్వర్యమున క్రింద పట్ట ప్రదానము చేయబడినది. అప్పుడే నిరుత్సాహత సంవత్సరమున పరిత్యక్త కృతార్థులైనవారిలో హాజరులోనుండినవారికి యోగ్యతాపత్రము లొసగబడెను.

2 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరచరిత్ర.

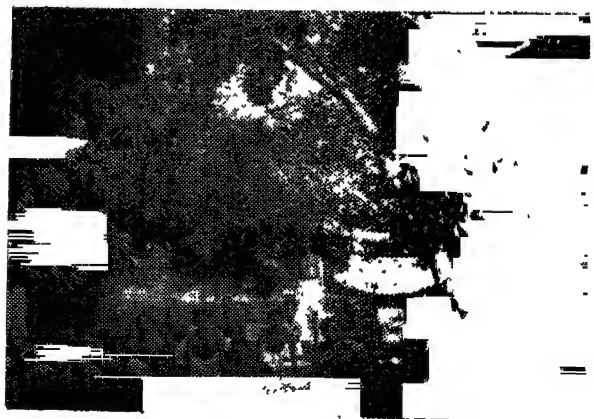
తగినన్ని దరఖాస్తులు రావలసిన 2 వ ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము 1934 సం. మే నెల 1 వ తేదీన మొదలుపెట్టలేదు. తరువాత 6 వ తేదీకి వాయిదా వేయబడెను. 5 వ తేదీ రాత్రి 10 ఘంటలకు ఆందరును అయినవల్లి చేరుకొనిరి. మే నెల 6 వ తేదీ తెల్లవారుజామున పత్తులకిలికిలారావముల చే మేల్కొంచి, దైవస్మార్తన గావించి, పిమ్మట శిబిరమునకై వాసయోగ్యమని ఎన్నబడిన మామిడితోటదాటి సన్నని యిరుకెలంకుల పచ్చని బయళ్ళను, ఇసుకతిన్నెలును గలిగి, ప్రకృతిరమణీయమై, సృష్టికి ప్రతిస్పృహ చేసి అచరబ్రహ్మయని శేరన్నికగన్న విశ్వామిత్ర శ్రేత్రమును గోదావరిపాయ సమీపించి, తత్తీరమున కాలక్రమముల దీర్చికొని, నిర్మల ప్రవాహోదకమున స్నాన

మాచరించి శిబిరమునకు నిర్దిష్టమైన మామిడితోటయందు ప్రవేశించిరి. తరువాత 10 ఘంటలకు ఉదారస్వభావులును, దానశీలురును, సహజసుగుణానంపన్నులును, ప్రకృతి జీవనాభిలాషులును, ప్రకృతిశిక్షాశిబిర వ్యయమునం తయు భరింప బద్ధకంకణులునగు శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు పంపిన కొబ్బరికాయలు, అరటిపండ్లు మొదలగు ఫలాహారములు స్వీకరించి శిబిరవాసులు సజీవాహారదీక్షను బూనిరి. శిబిరనిర్వాహకులగు ఆయ్యగారి వేంకటరమణయ్యగారికి, శిక్షణా తరగతులకు, శ్రీలకు, ప్రత్యేక సలమలు చెట్టికిందనే నిర్ణయించబడిన పదప విద్యార్థులు తమకిష్టమైన మామిడిచెట్ల గుడారములకింద నివాసముల నేర్పబడుకొనిరి.

శిబిరపార్శ్వంభము

అనాడు మధ్యాహ్నమున 11 ఘంటలకు డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారిచే శిబిరము పార్శ్వంభింపబడినది. తరువాత ఆయ్యగారి వేంకటరమణయ్యగారు శిబిరముయొక్క చరిత్రమునుగురించి చెప్పిరి. మధ్యాహ్నమున 3 ఘంటలకు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు మానేగారి చరిత్రను, వారి తొట్టివైద్యముయొక్క చరిత్ర, వివిధ స్నానములు, మట్టిపట్టు, బాష్పాతపస్నానములు, వాని విధానములను గురించి చెప్పిరి.

నిత్యకార్యక్రమము.



సూర్యనమస్కారములు.

7 వ తేదీనుండి పూర్వ దిగవ తెలిపిన కార్యక్రమము చక్కగ, నిర్విఘ్నముగ సాగినది. తెల్లవారుజామున 4 ఘంటలకే పత్తుల కిలికిలారావముల మేలుకొల్పులతో శిబిరములోనివారందఱును మేల్కొంచికాశీధట్ట సీతా

రామయ్యగారు, గండికోట నాగయ్యగార్లు చే జైవప్రార్థన ప్రారంభింపబడి, తరువాత కాలకృత్యాద్యనుష్ఠానములు ముగించిన పిదప 6 మొదలు 6-30 వరకు కాశీ భట్ల సీతారామయ్యగారును, మఱి కొందఱు విద్యార్థులును నూర్యనమస్కారములను చేప్పుచుండిరి. 7 మొదలు 10 వఱకు ఉపన్యాసకులు విద్యార్థులకు ఉపన్యాసముల నిచ్చుచుండిరి. 10 గం|| మీదట అందఱును వందల పదార్థములను, పండ్లను బుచ్చుకొనుచుండిరి. మధ్యాహ్నమున మఱి 2 మొదలు 4-30 వఱకు పాఠములు జరుగుచుండెను. 4-30 మొదలు 5 వఱకు అయ్యకి కృష్ణమూర్తిగారు, చెన్నుభట్ల భానుమూర్తిగారు వ్యాయామ శాస్త్రమును బోధించుచుండిరి. చెన్నుభట్ల భానుమూర్తిగారు యోగాసనములను తాము వేసి అందఱుకి నేర్పించిరి. మధ్యాహ్న పాఠకార్యక్రమమునందు వాని వాని యుపయోగములను, మహత్తరలోగనివారక శక్తిని, అన్ని వ్యాయామములలోను యోగవ్యాయామముయొక్క శ్రేష్ఠతనుగురించియు సుపన్యసించుచుండెడివారు. వారు ప్రత్యేకముగ శిర్షాసనమునకు ప్రాశస్త్యము నిచ్చిరి. హతయోగ ప్రాధికారి 'మృత్యుమాతంగకేసరి' యని వ్రాయబడి యున్నదనియు, అనగా మృత్యువనెడి మదపుటనుగు పాలిటి సింహమువంటి దనియు, ఆయాసమును వేసిన మృత్యువును జయింపవచ్చుననియు చెప్పిరి. 5 తరువాత పగ లంతయు చెట్లనీడయందె యుండుటచేత ప్రభాకరుని దివ్యకిరణములయందు గల నూత్నశక్తులు, అనగా దేహమునందలి సకలమాలిన్యములను తొలగజేసి నూతనశక్తుల ప్రసాదించునట్టి విద్యుచ్ఛక్తిని సేకరించుకొనుటకు బయలుపరచేమలయంద పవచరించుచుండిరి. తరువాత స్నానాదికృత్యముల దీర్చుకొని 6-30 కు శిబిరమునకు వచ్చి 7-30 లోపున ఫలాహారములను ముగించుకొని అందఱును గోదావరియనుకరింపబడిన వెళ్లి 9 వఱకు నిష్టాగోష్ఠిని జరుపుకొని అతిన్నెలమీదనే సుఖముగా నిద్రించెడివారు.

శిబిరమునకు వచ్చిన అధ్యాపకులు.

శ్రీయుతులు అయ్యకి వేంకటరమణయ్యగారు, యక్.డి. కాశీభట్ల సీతారామయ్యగారు, డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు, యక్. డి. యె. చెన్నుభట్ల భానుమూర్తిగారు, యక్.డి., బి.యె., యల్.టి. డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, యక్.డి., డి.యె. పాంబగారు, యక్. డి. శ్రీపతి అన్నపూర్ణమ్మగారు యల్.యస్. ను వచ్చిరి. శారీరశాస్త్రము, జలచికిత్స, వ్యాయామశాస్త్రము,

నూర్యకిరణ చికిత్స, ప్రకృతిజీవనము, మృత్తికాచికిత్స, మలబద్ధము, శుక్లనప్తము, ధారాచికిత్సలు బోధింపబడినవి.

రోగులకు చికిత్స.

1. ముత్యాల నరసింహమూర్తిగారు. అతిసూలకాయలు. వీరు అదిత్యపేటికాస్వామిమలుచేయగా చాలామట్టువత్పిరి.

2. అప్పల సుబ్రహ్మణ్యముగారు. జీరాశయ వ్యధియు వర్ణకేంద్రీకరోపకరణముగుండ ఉదారంబును జీరాశయము మీదకేంద్రీకరించుట. అదిత్యపేటికాస్వామిమలు. ముచ్చెపట్టలు, పథ్యము ఒకపుచ్చకాయముక్క, రెండుఆరటిపండ్లు, మామిడిపండ్లు అహారము ఇచ్చి చికిత్స చేసి.

3. అల్లాడ శ్రీధరరావుగారు. త్వయ (ప్రారంభక). శిబిరములోనే యుండి, స్వాభావికహారమును దీసికొనుచు సలహాలను తీసికొనివెళ్ళిరి. పల్లెలనుండి చాలమంది రోగులు వచ్చి చికిత్ససలహాలను తీసికొనివెళ్ళిరి.

ప్రకృతిమాత.

మే 27, 28, 29 తేదీలలో కొట్టినవడకు దేశమందు జనులు చాలమంది బాధపడుటగాక మరణములకూడ తలస్థింపగా, ప్రకృతిమాతదయవలన 4 ఏండ్ల చాలురు మొదలు 70 యేండ్ల వృద్ధుల వరకు శిబిరమునందె చెట్లక్రింద నుండినను ఏమాత్రమును హాని కలుగలేదు నదిగా, వడయైనను కొట్టలేదు.

3 వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము ఆరంభ కార్యక్రమము

3-వ ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము మేనెల 1 వ తేదీన తూర్పుగోదావరిజిల్లా అమలాపురం తాలూకా 2 నవల్లి గ్రామములో ప్రాతఃకాలమున శిబిరవాసులు కాలకృత్యములను నెరవేర్చుకొనిన మీదట సుమారు 8-30 నిమిషములకు మహారాజశ్రీ డా. బొల్లపర్గడ సుందరి గోపాలరావుగారి ఉపన్యాసముతో ప్రారంభింపబడినది. మైనూరు, గుంటూరు, కృష్ణా, తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమ గోదావరి, నైజాము జిల్లాలనుండి శ్రీలు, పురుషలు, బాలురు (ప్రారంభదినమునకే 51 మంది వచ్చియుండుట బహుఉత్సాహకరముగానున్నది. శ్రీబార్ణిచక్రవర్తిగారిజతో త్వవానంతరము రానున్న ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు ఎక్కువ జనసంఖ్య కలిగియుండు రని తోచుచున్నది. మహారాజశ్రీ వడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు అహారపదార్థములను శిబిరవాసులకొరకు ఉదయముననే పంపి

యున్నారు. వారును నేడునూరువాసులగు కల్లేపల్లి సోమరాజుగారును శివరమునకు వచ్చిరి.

సుందర గోపాలరావుగారి ఉపన్యాససారము.

ప్రకృతిచైద్యము దినదిసాధివృద్ధి కాంచుచున్నది. ఇంక ముందు మంచివృద్ధి పొందునని నమ్మకము కలుగుచున్నది. ప్రతిచోటున ప్రకృతిజీవనము, ప్రకృతిచికిత్సను కోరువారి సంఖ్య హెచ్చుచుండుటయే దీనికి కారణము. ప్రకృతిచికిత్స ఉద్దేశము కేవలము తాత్కాలికమగు ఆరోగ్యప్రదర్శనము కాదు. శాశ్వతముగా జీవితమును మార్చుటయే. దానివలన శ్రీశంకరాచార్యులవారు చెప్పినట్లు దుఃఖము, వ్యాధి, అభిమానము నుండక శాశ్వత ఆరోగ్యము, ఆనందము, నిర్వివాదత్వము, శాంతియేర్పడును. తృప్తికలుగును. సృష్టిలో సమస్తజంతువులును వానియంతట అవి వివ్యాధియును వ్యయము లేకుండను, పూర్వప్రయత్నము లేకుండ, విస్తారముగాను సమృద్ధిగాను లభించు సహజాహారమును తోడిజంతువులసాహాయ్యము లేకుండనే తృప్తిగా భుజించి ఆనందముతో నిర్విచారజీవనమును గడపుచున్నవి. ఇట్లు అధిక విజ్ఞానములేని పశుపక్ష్యాదులే జీవించుచుండ సమస్తవిజ్ఞానమును, సాధనసంపత్తిని కలిగిన మానవుడు తాపత్రయముతోను, విచారముతోను, వ్యాధితోను బాధపడుట మానవజీవితములోని లోపమేకాని సృష్టిలో పముకాదు. కావున ప్రతిమానవుడును బాల్యమునుండియు తల్లిదండ్రుల సాహాయ్యముగూడ లేకుండ జీవించుటకు మార్గములు కలవు. ప్రతిచెట్లను దొడ్లలోపెంచి, ప్రతిని కూడబెట్టి, బాగుచేసి, ఏటలుచేసి, నూలువడకి, వస్త్రములు నేయుటవలన ద్రవ్యమక్కరలేక మనకు కావలసిన బట్టలు వచ్చును. బొప్పాయి, ఆరటి, అంజూర, దాక్షిణి, నీతాఫలము, రామాఫలము, వెలగ, జామ, మామిడి, కొబ్బరి, వేరుసెనగ, నువ్వులు మొదలగు పండ్లమొక్కలు, సస్యములు మున్నగువానిని స్వల్పమగు విస్తీర్ణముగల నేలలయందే అతిశీఘ్రకాలములోనే పండించుకొను మార్గములు కలవు. వానివలన ఆహారము తృప్తిగా దొరుకును. పశుపక్ష్యాదులకు వలెనే శాశ్వతానందమును, మనుష్యులకుగూడ ఆరోగ్యమును కలుగును. నూలువడకుట, వ్యవసాయశాస్త్రమునకు పాఠములను ప్రత్యక్ష శిక్షణమును నత్యమును చూపించబడును. ఇట్టి మార్గములను తెలుసుకొని శివరవాసులు తమతమ గ్రామములకు వెళ్లి తమతమ గ్రామములలోను, జిల్లాలలోను ప్రబోధముకొనించి అచ్చటిభూస్థితి, సారము, పంటలవిషయము, వ్యాపారవిషయము, ప్రకృతిచికిత్సను పొందువారి పేర్లు, తూర్నిక, మలమూత్రములమార్పులు,

రోగియొక్క బాధలమార్పులు మొదలగునవి వేరువేరు పాఠ్యములకింద డైరీలు వ్రాసి బెజవాడ ప్రకృతిఆఫీసునకు నెల కొకసారి అయినను తప్పకపంపుచు సంబంధము కలుగ చేసుకొన గోరెదను. ఇట్లు చేయుటవలన ప్రకృతి ఉద్యమము దేశదేశములలోను అభిశ్రుతాలములోనే వ్యాపించును. దారిద్ర్యము నశించును. నిరుద్యోగ సమస్య భయముగూడ తొలగును.

ప్రకృతిమతము

ఐనవల్లి శిక్షాశివరములో డా. ఘచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ఇచ్చిన ఉపన్యాససారము.

ప్రకృతిమతమును రోగములను నయము చేసికొనుటయే కాదు. ఏదో ఆహారమును తిని యెట్లో జీవచ్ఛవముల వలె జీవించుటయును కాదు. సుఖముగా జీవించుటయే ప్రకృతిమతమువారి సంకల్పముకూడ అయియున్నది. దీనికి సదుపాయమేమి? జ్ఞానేంద్రియములయొక్క విషయములే ప్రపంచము. ప్రపంచమునుండి విడిపడి యింద్రియములను అంతర్మథుము చేసిన ఆత్మోపల్బి కలుగునని పారలౌకిక సుఖవాదులు చెప్పెదరు. నిజమునకు పగలోకమున్నదా లేదా అను సంశయము మాకు లేదుకాని, ప్రతి మానవుడును పారలౌకిక సుఖముకంటే నిహలోక సుఖమునందే యెక్కువ ప్రీతిని చూపించును. ప్రకృతిమతము పారలౌకికసౌఖ్యము వస్తు అనదుగాని యిహలోక సౌఖ్యమే ప్రప్రధానమైనదిగా భావించును. ఏలయన: దేహమునందు స్వస్థత లేనిచానికి మనశ్శాంతి యెట్లు చేకూరగలదు? మనశ్శాంతి లేనిచానికి దేహరోగ్యము మాత్రము ఎచటనుండి కలుగును? కనుక దేహమునందును మనసునందును సౌఖ్యము, శాంతి, బలము, ఆరోగ్యము కలిగిన నే నిజమైన లౌకిక సౌఖ్యము, ఆనందము కలుగును. ఇందుకుగాను పారలౌకిక సుఖవాదులవలెనే ప్రకృతిమతమువారును ఇంద్రియములను అంతర్మథుము చేయలే నందురు. అనగా విషయములనుండి విరమించుటగాను. కాని విషయములకొరకు వ్యసనపడుట మానవజీవితమునందును, జీవాత్మకు ఆనందము కలుగవలయునెడల నది తినునస్తువులయొక్క రుచిని పెంచుటవలనగాక నాలుకకు సహజముగ రుచిని గ్రహించుశక్తిని వృద్ధి చేయుటవలననే సిద్ధించును. అనగా ఒకనికి జ్వరమున్నది. ఎంతటి రుచికరమైన పదార్థమైనను వానికి రుచింపదుగదా? జ్వరవృత్తి, కడుపులోనున్న అజీర్ణము తగ్గి నవజ్వరములు పక్షమైనప్పుడు జీవాత్మ గంజియేని కన్నుగా నుండుట అందరు నెరింగి

నడేగదా ? ఇట్లు నాలుకయొక్క రుచిగ్రహణశక్తిని బాగుగా జ్యులింపచేసిన నెంతటి సామాన్య ఆహార మైనను జిహ్వకు రుచిగా నుండి దేహమునకు పుష్టిసోపానమునకు శాంతిని, ఆనందమును సమకూర్చును. ఈ విధానము నుంచిదో, జిహ్వ మొద్దుబారినకొలదిని అజీర్ణము వృద్ధి అయినకొలదిని ఆహారపదార్థముల రుచిని పెంచుకొనుచు పోయిపోయి జిహ్వ నెంతటి రుచిగలపదార్థము నైనను స్వీకరింపలేని స్థితికి తెచ్చుకొనుట మేలొ బుద్ధిమంతులు వివేచనచేయలేగినది.

ఇట్లే నిద్రాసౌఖ్యము కలుగ వలయును పరువులమీద పరుండుటవలన కాదు. తూగుటుయ్యాలలమీద తూగుట వలనకాదు. చలువపందిరులను నిర్మించి, అందు శయనించుటవలన కాదు. చంద్రకాంతశీలలపై శయనించుట వలన కాదు. దేహమునందలి అవయవము లన్నియు సక్రమముగా బడలి యెచ్చట పరున్నను దేహము తెలియని నిద్రపట్టవలయును. దాని కేమి చేయవలయును ? ఎంజిలోను గాలిలోను దేహము ఆలయువరకు కష్టపడి పని చేయవలయును. దాంపత్య సుఖము కలుగవలయు నెడల అత్తరు పన్నీర్లు ఏమియు ఆవసరమై యుండ కూడదు. భార్యాభర్తలయందు శ్రీత్వ, పుంస్త్వములు బాగుగా అభివృద్ధి యగువరకును వేచియుండి సంగమము చేయవలయును. అప్పుటి సౌఖ్యము ఎంత స్వల్పకాలమైనదైనను తృప్తిని, బలమును, ఆరోగ్యమును, సత్సంతానమును గలిగింప గలదిగ నుండును. నిర్వీర్యులను నిస్తేజస్కులనగు దంపతులకు బాహిరములగు ఎన్నియుపచారములు చేసినను అట్టి సౌఖ్యము లభింపజాలదు. ఇది బహ్మచర్యవృత్తిమవలన మాత్రమే కలుగును.

సహజములగు దృశ్యశ్రవణవలన మాత్రమే కంటికి పరమావరదము, శాంతి చేకూరవలయును. పరిశుద్ధమగువాయువు పీల్చుటవలననే ముక్కునకు తృప్తి కలుగవలయును. పక్షుల కిలకిలారావములు, నెలయేళ్ళ జలజలధ్వనులు, గాలిరాపిడిచే వృక్షములందు కలిగిన ధ్వనులు చెవులకు తృప్తిసోపానవలయును.

దేహము మనస్సు పరిశుద్ధములుగా నుండి ఆరోగ్యవంతములుగా నున్నంతకాలమును సహజములగు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములే పరమశాంతిని నొసంగ గలుగును. అది కానినాడు ఆహార పదార్థముల రుచియెంత పెంచినను, గానమాధుర్యమును ఎంత హెచ్చుచేయ ప్రయత్నించినను, దృశ్యశ్రవణయందలి రంగు, జలతురు, పీడ, తపకు, బెళుకులను ఎంత పెంచినను, సువాసనద్ర

వ్యములు, కలపంబులు, పువ్వుములు మున్నగువానిని ఎంత సారాథిసారముగా తయారుచేసినను ఇవియేవియు సరియైన సౌఖ్యమును, తృప్తిని కలిగింపక యింకను గుణోత్తరమైనవస్తువుకొరకే మానవుడు పరితపించునట్లు చేయును. అప్పుడు అఖండ భూమండల సామ్రాజ్యము నంతను కట్టిపెట్టినను గూడ సరియైన శాంతి కలుగదు. ఒక్కసంగతి చూడుడు. బి. ఏ. ప్యానెనవారు ఎందరో నిరుద్యోగము చే బాధపడుచున్నారు. ఓనమాలు రాని సామాన్యపు పాటకమానవుడు బజారులో కొబ్బరికాయలుచెక్కి జీవించుచున్నాడు. అతడు ప్రకృతిమతమునకు మిక్కిలి సమీపమున నున్నాడు. అతనికున్న ఆహార నిద్రామైథున సౌఖ్యములు భాగ్యవంతులకును విద్యావంతులకును లేవనుటలో నెట్టియత్తికయోక్తియును లేదు. ఇదియభార్యము. ప్రకృతిమతముననిన కారముమానుట కాదు. గింజలే తినుట యును కాదు; మందుమాని తొట్టిన్నాచము చేయుట యును కాదు; రంగుఅద్దములు వాడుట అంతకుమునుపే కాదు. వివరీతము లగు కోరికలను మాని సహజములును, కేవలములు నగు విషయములతోడనే శాంతి, ఆనందములను పొందగలిగిన మనస్సును, దేహమును తయారుచేసుకొనుటయే. ఇది క్రమసాధనమువలనను నియమపాలనము వలనను మాత్రమే సాధ్యమగును. అప్పుడు వ్రపంచమున యుద్ధము, కఱవు, భయము, శోకము, మోహము, ఈర్ష్య, అనూయ మొదలగు దుర్గుణము లన్నియు నశించిపోవును. దేహమునందు ఆరోగ్యవంతులు, బలవంతులు, శార్యవంతులు, త్యాగులు, పరమపతితులు ఉద్భవింపగలరు. వారికిఆముష్మికానందము సయితము సుసాధ్యమే. అట్టిపరితృకాలము నకై మన మందరము నెదురుచూచుచుండవలసియున్నాము. అట్టిది త్వరలోనే పరమేశ్వరుడు మనకు అనుగ్రహింపగలడు.

మామూలు కార్యక్రమప్రకారము శిబిరము సాగింపబడినది.

ప రీ ట్ ా ఫ లి త ము లు

మే 27 వ తేదీనుండి పరీక్షలు ప్రారంభమైనవి. అందులో ఈ కిందివారు కృతార్థు లైపట్టు తేల్చబడినది.

మొదటి సంవత్సరము- (ప్రకృతిచికిత్స) B.N.

- 1 దర్బా జయహర్షనుగారు, తెనాలి.
- 2 పట్నాల బాగ్యహర్షుగారు, తామరపల్లి.
- 3 యస్, వేంకటరమణయ్యకెట్టిగారు, బళ్ళారి.

4 క్రిమిన్ కొమాండూరి గోవిందరాజుచార్యులుగారు, రాజమండ్రి.

5 కోగంటి లక్ష్మమ్మగారు, ధరణికోట ఆశ్రమం, కపి శేషరపురం, కృష్ణాజిల్లా.

రెండవ సంవత్సరము. (ప్రకృతివైద్యాచార్య.)

1 మేడూరి రాఘవాచార్యులుగారు, గారపాడు, గుంటూరు జిల్లా.

2 దివి కృష్ణభట్టాచార్యులుగారు, యడ్లవల్లి, గుంటూరుజిల్లా

మూడవసంవత్సరము (ప్రకృతిధర్మవేది)- N. D

1 ఉమ్మెత్తల గోపాలరావుగారు, పిల్లలమర్రి, నైజాం.

2 ఆయ్యంకి కృష్ణమూర్తిగారు, బెజవాడ.

3 ఆయ్యంకి వెంకటరత్నంగారు, బెజవాడ.

4 ఎ. వి. మాణిక్యం శెట్టిగారు, కొల్లేగార్.

5 కొలిపాక అదినారాయణశర్మగారు, బెజవాడ.

6 యస్. అన్నపూర్ణమ్మగారు, ఏలూరు.

శిబిరముముగింపు

మే 31 వ లేదీ ఉదయం 8 గంటలకు శిబిరముముగింపు కార్యక్రమము ఈ క్రిందివిధముగ జరిగినది:—

మొదట వాడపల్లి మురహరిరావుగారు ఉపన్యసించిరి. తరువాత చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారును తరువాత పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారును, అటుపిమ్మట ఆయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారును ఉపన్యసించిరి.

పిమ్మట పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ఈమూడుసంవత్సరముల శిబిరములయందును కృతార్థులైన విద్యార్థుల లెక్కలను ఈక్రిందివిధముగా తెల్పిరి:—

మొదటిసంవత్సరము:—ప్రకృతిచికిత్సయందు 22 మందియును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు ఇద్దరును:

రెండవ సంవత్సరము:—ప్రకృతిచికిత్సయందు 5 గురును, మూడవ సంవత్సరము: ప్రకృతిచికిత్సయందు 5 గురును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు 2 గురును, ప్రకృతిధర్మవేదియందు 6 గురును, మొత్తము మూడుసంవత్సరములలోను కలిపి ప్రకృతిచికిత్సయందు 32 మందియును, ప్రకృతివైద్యాచార్యయందు 4 గురును, ప్రకృతిధర్మవేదియందు 6 గురును కృతార్థులైరి.

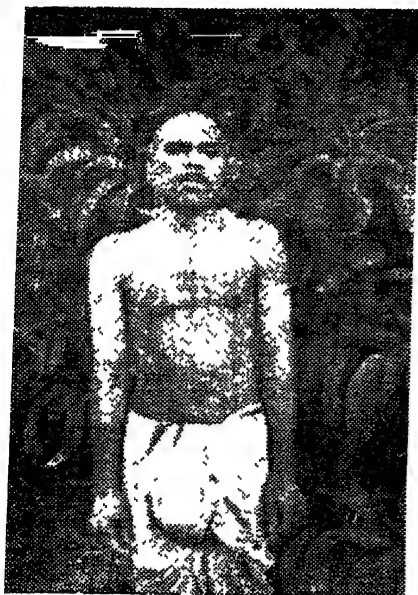
వీరినందరిని శిబిరాధ్యక్షుడును ప్రధాన అధ్యక్షుడు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు పూర్ణ జ్ఞానము వీరికి గల్గినదని గర్వింప. వైద్యవిధానములనుండియును ప్రకృతిశాస్త్ర నేర్చుకొనవలసినవి, అనుభవ పూర్వకముగా నవి, ఆచరణయందు పెట్టవలసినవి అనేక విద్య నేర్చుకొనునపుడు అత్యంత శ్రద్ధతో మానవసేవకు గడంగు డనియును నీటిబాహుచ్చరించిరి. తరువాత ఈ సంవత్సరము విద్యార్థులకు అధ్యక్షులును శిబిరవ్యయములమునకు అధారభూతులైనవారును అగు రాజుగారు యోగ్యతాపత్రములను పంచి శిబిరవ్యయమును సంతోషముతో భరించిన కిని, నివసించుటకు వారి మామిడితోటను కముగ నిచ్చిన మద్దింశెట్టి రామయ్యగారికి మానులకును కృతజ్ఞత తెల్పుచు శిబిరము

31 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములో ఉపాధ్యక్షులు

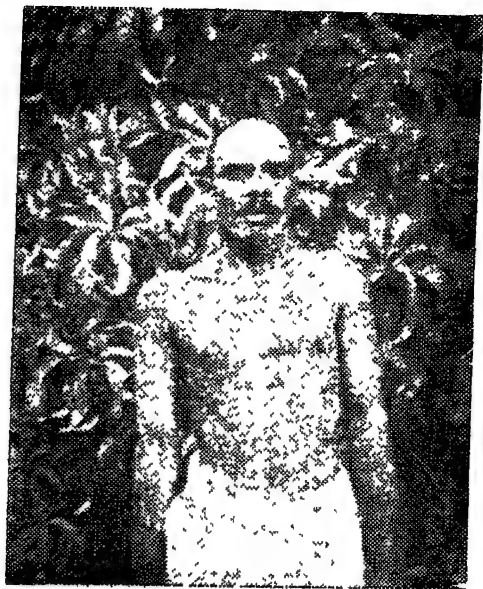


కె. శివరావురాజుగారు, ఉపాధ్యక్షులు

వ ప్రకృతిశిక్షాశిబిరములో ఉపవసించిన రోగులు



నాగయ్యగారు, యేలూరు.
ఉపవాసమునకుపూర్వము.



యన్. నాగయ్యగారు.
ఉపవాసముతరువాత.



కే. సుబ్బరాజుగారు.
వారమురోజులు ఉపవసించిరి.



పండిత జె. సూర్యనారాయణశాస్త్రిగారు,
ద్రాక్షరామము.
వారమురోజులు ఉపవసించిరి.

4 వ ప్రకృతివైద్యశిక్షాశిబిరము - మదనపల్లి.

చిత్తూరుజిల్లా మదనపల్లిపట్టణమునకు దక్షిణముగ చెంబకూరు రోడ్డుమీద రెండుమైళ్ళు ఆరు చిత్తూరుజిల్లా మదనపల్లిపట్టణమునకు దక్షిణముగ చెంబకూరు రోడ్డుమీద రెండుమైళ్ళు ఆరు శ్రాంగులు పోయినమీదట లచ్చారెడ్డిచెరువు కలదు. దండువారిపల్లెగ్రామస్థులగు పాపిరెడ్డిగారి మామిడితోట చెరువుప్రక్కన గలదు. ఆతోటలో 1936 సంవత్సరము మేనెల 1వ తేదీ 8 గంటలకు మదనపల్లి దివ్యజ్ఞాన సమాజ కళాశాలలో ఇంగ్లీషుభాషాధ్యాపకులగు కె. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు యం. ఏ., యల్. టి., అధ్యక్షతక్రింద 4 వ ప్రకృతివైద్య శిక్షా శిబిరము ప్రారంభింపబడినది.

దైవప్రార్థనాసంతరము జి నారాయణస్వామిగారు ఉపపాదించగా డి. వెంకట్రామణ శెట్టిగారు ఆమోదించినమీదట మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ కె. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు అగ్రాసనాధిపత్యము

వహించిరి వారిట్లు ఉపన్యసించిరి:

“ఇట్టి శిబిరములు సహజజీవనమునకు ఎంతేని తోడుపడును. సహజజీవనమువలన దేహసంబంధమైనట్టియు, మనస్సంబంధమైనట్టియు కాలుష్యములను పోగొట్టును. దానివలన ఆత్మోపలబ్ధి గలుగును. ఇట్టి శిబిరవాసమువలన సహజమైనట్టియు, కేవలమైనట్టియు, శుద్ధమైనట్టియు, జీవితమునందు అభిరుచి యేర్పడును. ఇట్టి శిబిరములవలన ఆరోగ్యము వృద్ధిబొందుటయేగాక పవిత్రత యేర్పడును. ఏ యుద్యమమైనను మనలను పరమేశ్వర పద సాన్నిధ్యమునకు చేర్చునదిగా యుండవలయును.”

తరువాత ప్రకృతి, ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికల సంపాదకులును, ప్రకృతిధర్మపరిషత్ ఉపాధ్యక్షులును, అగు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య యన్. డి., డి. యం., గా రిట్లువన్యసించిరి:

“అంధాప్రకృతిధర్మపరిషత్తులవారు తమ సంఘముయొక్క నామకరణమునందే ధర్మ అను పదమును వాడియున్నారు. మన యుద్యమము కేవలము దేహసంబంధమైన రోగములను మాత్రమే పోగొట్టునదియేయైన యెడల మేము వైద్య అను పదమును వాడియుండెడివారము అగ్రాసనాధిపతి చెప్పినట్లు మానవుని ఆత్మోపలబ్ధికి సహాయపడని ఉద్యమము లన్నియు ఉద్యమములేకవు. దేహసంబంధమైన రోగములను పోగొట్టునదియు, మనోరోగములను పోగొట్టునదియు, జననమరణ ప్రవాహరూపమైన సంసారమునుండి తరింపజేయునదియు నగు వైద్యమే నిజమైన వైద్యము. దీనికొక ప్రకృతిధర్మపరిషత్ పనిచేయుచున్నది.

ఆత్మోపలబ్ధి కొరకు కానినో ఈదేహము కుప్పచే కుళ్ళిపోయినను, త్రయచే తీణించినను, మనము విచారపడ నగత్యము లేదు. ఆత్మోపలబ్ధికొరకుయే ఆరోగ్యము పొందవలెను. అట్టి ఆరోగ్యముద్వారా ఆత్మోపలబ్ధిని పొందుటకు మనకు సర్వశక్తివంతుడగు పరాత్పరుడు తోడ్పడుగాక!

శి బి ర కా ర్య క్రి మ ము .

మొదటి.

తరువాత శిబిరకార్యక్రమము ఆరంభింపబడినది. విద్యార్థులయొక్కయు, రోగులయొక్కయు, అతిథుల యొక్కయు, విలాసమును తీసికొని శిబిరమునందు చేర్చుకొనుట జరిగినది. అప్పటినుండి ప్రతిదినమును మామూలు కార్యక్రమము ఆవలంబింపబడినది.

అ ధ్యా ప కు లు .

1. డాక్టరు పుచ్చావెంకట్రామయ్యగారు, యన్. డి. డి. యం., శిబిరాధిపతి, ప్రకృతిపత్రికాధిపతి, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు అధ్యక్షుడు, సునిశితవైద్యము, తొట్టివైద్యము మొదలగు అనేకనుపృసిద్ధ గ్రంథరచయిత, ఇండియన్, ఆమెరికన్ నేచురోపాత్ ఆసోసియేషనుల సభ్యులు. దంతలూరు అగ్రహారము, శైవాళితాలూకా, గుంటూరుజిల్లా. వీరు ప్రధమ సంవత్సర విద్యార్థులకు, ప్రకృతిగృహవైద్యము, ముఖవైఖరివిద్య, సునిశితవైద్యము బోధించిరి.
2. బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు. యన్. డి., డి. డి. టి., జలనూర్యకిరణ చికిత్సానిపుణులు, సుప్రసిద్ధ ఆహారశాస్త్రవేత్తలు, రాజమహేంద్రవరము. వీరు కొన్ని వ్యాధులకు సాధారణ ప్రకృతిచికిత్సలను బోధించిరి.

3. కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు. యన్. డి., మానేజరు. ప్రకృతి బెజవాడ. వీరు ప్రకృత్యభిగమనమును గురించియున్న ఆయురారోగ్యబలము లభివృద్ధియగుటకు సులభసాధనలను గురించిన్న తెలిపిరి.
4. గండికోట నారాయణస్వామిగారు. యమ్. యన్., కార్యదర్శి ప్రకృతి శిక్షాశిబిర ఆహ్వాన సంఘము మదనపల్లి. వీరు ప్రకృతి చికిత్సా తత్వము, లక్ష్యజలచికిత్సలను బోధించిరి.
5. ఉమ్మెత్తల గోపాలరావుగారు. యన్. డి. పిల్లలమర్రి. సూర్యాపేట పోస్టు నల్లగొండజిల్లా నైజాం. వీరు నైషీయ జలచికిత్స, పచ్చితిండి వలనిప్రయోజనములు, తొట్టిస్నాననియమములు, స్వాభావిక చికిత్సానియమములు, మలబద్ధ కములను బోధించిరి.
6. శేమూరి రామమూర్తిగారు. బి. యె. దంతులూరు ఆగ్రహారము. పిడపర్తి పోస్టు గుంటూరుజిల్లా, వీరు ఉప వాస చికిత్స, శుక్రవస్త్రము, తొట్టిజ్వరములను బోధించిరి.
7. డాక్టరు చెన్నభట్లభానుమూర్తిగారు. బి. యె. యల్. డి., యన్. డి. హెడ్లాప్టరు, బోర్డు హైస్కూలు, కేపల్లె. వీరు తొట్టిజ్వరమును, యోగాసనములకు, యోగచికిత్సను బోధించిరి.
8. డాక్టరు వాడపల్లి మురహరిరావుగారు యన్. డి. డి. పి. అగ్రికల్చరల్ డైరెక్టరు దేవరకొట యస్టేటు-పోతార్రంక జిల్లాగారు. P O. గుంటూరు జిల్లా:—
వీరు వ్యాయామము, ప్రాణాయామములను గురించి బోధించిరి.

శిబిరమునకు వచ్చిన ఇతర ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సభ్యులు.

- 1 డాక్టరు: అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు యన్. డి. బెజవాడ.
- 2 డాక్టరు ఎ. వి. మాణిక్యంశెట్టిగారు. టీచరు కొల్లేగాలు. మైనూరు.
- 3 శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.

శిబిరజీవనము.

ప్రతిరోజును శిబిరవాసు లందరును ప్రాతఃకాలమున నాలుగు గంటలకే మేల్కొంచి దైవప్రార్థన చేసెడి వారు. ప్రార్థనలో సంగీత విద్యార్థులును విద్యార్థులును అగు శ్రీ, పురుషులు పాల్గొనుటచే ప్రార్థనవలన సంతోషము దానివలన బలము కలిగెడివి. తరువాత వారు ప్రాతఃకాలకృత్యముల తీర్చుకొని చల్లని నెలయేటి నీటి యందు స్నానముచేసెడివారు. 6 గంటలకు శ్రీ పురుషులు సూర్యనమస్కారములుచేసి తరువాత అడగంటకు అనగా 6.45 లకు అల్పాహారము - వేరుసెనగ, ఖర్జూర, అకుకూరలు తీసికొని విద్యార్థులు, అధ్యాపకుల ఉపన్యాసములకు జేరెడివారు. ఉపన్యాసములు ఉదయం 7½ మొదలు 11 గంటలవరకు యుండెడివి. 11 గంటలకు భోజనములో గోధుమలు, పెసలు, కొబ్బరి, బొప్పాయి, అరటి, మామిడిపండు, అకుకూరలు, వేరుసెనగ ఇత్యాది పదార్థములు ప్రతిరోజును రికరకముల పండ్లు, అకుకూరలు మార్చి మార్చి యొసంగ బడుచుండెడివి. ఆహారము చాల నియమితముగ యొసంగబడు చుండెడిది. 12 గంటలనుండి రెండుగంటలన్నరవరకు విశ్రాంతి. 3 గంటలకు పండ్లు, ఖర్జూర కాయల అల్పాహారము. అనంతరము 3½ నుండి 5 గంటలవరకు పాఠములు. అనంతరము 6 గంటలవరకు సాయం కాలపు టెండలో యోగవ్యాయామము, నడక, కొండలెక్కుట మొదలగునవి జరుగుచుండెడివి. తరువాత సాయం కాలపు స్నానముచేసి శిబిరవాసులు ఆహారమునుతీసికొని 9 గంటలకు పరుండెడివారు.

శిబిరమునందు చాల చల్లగయుండెడిది. మదనపల్లిగాలి చాలప్రశస్తమన్నసంగతి లోకప్రశస్తమే. అచట ఆహారము లేకున్నను గాలితిని బ్రతుకవచ్చునాయని ఆశ్చర్యము వేసెడిది.....శిబిరమునందు వర్షములు వచ్చినపుడు అందు స్నానముచేసి శిబిరవాసులు సూతనోత్సాహమును పొందెడివారు. చెడుగుడు మొదలగు అటలందు నిపుణులగువారు పాల్గొనుచుండిరి.

శిబిరమునకు వచ్చినవారిలో ఉత్సాహవంతులగు యువకులు, విద్యార్థులు అనేకులు గలరు. శిబిరమునందు వారు ఉత్సాహముగ జీవితము గడిపిరి. అనేకమందిరోగులు ఉపవాసములను బహుప్రభుదలతో చేసిరి.

విద్యార్థులు.

1. పొన్నగంటి రామచంద్రయ్యగారు O/O యె. యన్. అశ్వారూరు టీచరు వాయల్పాడు పోస్టు, చిత్తూరుజిల్లా.
2. ఓరుగంటి మల్లప్పగారు O/O ఓరుగంటి హనుమంతప్పగారు, యక్సెజు కంట్రాక్టరు గుంతకల్లు పోస్టు, కడపజిల్లా.

3. ఆడుసుమిల్లి గి పాలకృష్ణారావుగారు చంద్రాల అంగలూరు P.O. కృష్ణజిల్లా.
4. బళ్లారపు గోపాలు ఎయిడెడు యెలిమెంటరీస్కూలు కల్లూరు చంద్రగిరి తాలూకా చిత్తూరుజిల్లా.
5. మానూరు వెంకట నరసింహశాస్త్రిగారు మానూరు మడకశిరపోస్తు, అనంతపురంజిల్లా.
6. మొటపర్తి బ్రహ్మంగారు జెందులూరు యెలూరుతాలూకా పశ్చిమగోదావరిజిల్లా.
7. కోనూరి రామకృష్ణరాజుగారు నారురాచపాళయం పల్లిపట్టు P.O. చిత్తూరుజిల్లా.
8. బి. చలపతిరావుగారు కడప.
9. శిరిగుప్ప రంగయ్య C/O యస్ వెంకట సామిచెట్టిగారు సివిల్ పెన్షనర్ తాడిపర్తి అనంతపురంజిల్లా.
10. పాపనపల్లి లక్ష్మణరావు C/O పి. యస్ వెంకోబరావు, కల్లూరు, డిప్యూటీ ఇన్ స్పెక్టరు ఆఫ్ స్కూల్స్, మదనపల్లి.
11. బావి సంజుండప్పగారు టీచరు కర్నపల్లి, పుంగనూరు పోస్తు. చిత్తూరుజిల్లా.
12. సోమిశెట్టి రంగయ్యగారు, కలువాయి, నెల్లూరుజిల్లా.
13. బండపల్లి వెంకటరమణప్పగారు టీచరు చెన్నరాజుపల్లె, పెనుగొండపోస్తు, అనంతపురంజిల్లా.
14. కోయంబత్తూరు నాగరాజారావుగారు, పుంగనూరుపోస్తు, చిత్తూరుజిల్లా.
15. పమిడిపర్తి పుల్లయ్యగారు విద్యార్థి 2 వ బ్రాంకు గవర్న మెంటు ప్రైవేటు స్కూలు, నెల్లూరు.
16. బెంగుళూరు ఆనందరావు C/O డాక్టరు బి. వాసుదేవరావు సెంట్రల్ జైలు, బెంగుళూరు.
17. ఆర్. వి. సుబ్బారావు C/O ఆర్ నారాయణరావు, బళ్లారి.
18. గంగిశెట్టి చినసుబ్బయ్యగారు, C/O కె. యస్. సుబ్బయ్యగారు, వైస్ చైర్ మన్ ప్రొద్దుటూరుపోస్తు, కడపజిల్లా.
19. మాకం వెంకట రమణచెట్టిగారు, మదనపల్లి.
20. బి. ఆర్ సుబ్బహ్మణ్యంగారు కల్లూరు డిస్ట్రిక్ట్ హెల్త్ ఆఫీసు, నెల్లూరు.
21. కె. రాజారావు C/O కె. హనుమంతరావుగారు అగ్రికల్చరల్ డిమాన్స్ ట్రేటరు నందలూరుపోస్తు, కడపజిల్లా.
22. యె. యస్. కృష్ణమూర్తిరావుగారు C/O యె. యస్. నారాయణరావుగారు శక్రీటరీస్పెషియంపోరియం కడప.
23. హెచ్. జి. అంబేకరుగారు టీచరు, గవర్న మెంటు స్కూల్, బ్రహ్మపురి సెంట్రల్ పార్కింగ్ సెన్.
24. మార్కల్ సిల్వెస్టరా, విక్టోరి హాసు-డియోలాలి సెంట్రల్ పార్కింగ్ సెన్.
25. గుండూరు ముని లక్ష్మమ్మగారు C/O జి. నారాయణస్వామిగారు మదనపల్లి.
26. గండికోట శీతమ్మగారు C/O జి. నారాయణస్వామిగారు మదనపల్లి.
27. తాతినేని శివకాంతమ్మగారు కపిశ్వరపురము P. O. కృష్ణజిల్లా.
28. దొంతి శ్రీనివాసులుగారు, హెడ్మాస్టరు బి. హెచ్. బి. స్కూలు వూటుకూరు, హిందూపురం P. O.
29. గండికోట శ్యామలాంబగారు, చాడేపల్లి P.O.

రెండవ సంవత్సర విద్యార్థులు

30. గండికోట నాగయ్యగారు, టీచర్ చాడేపల్లి P.O. చిత్తూరుజిల్లా

మూడవ సంవత్సర విద్యార్థులు

31. గండికోట నారాయణస్వామిగారు టీచరు, మదనపల్లి. చిత్తూరుజిల్లా.

ఈ శిబిరమునందు పరీక్షలలో కృతార్థులైన విద్యార్థులు

ప్రకృతి చికిత్సక (Bachelor of Naturopathy)

మొదటి తరగతి

5 గండికోట శీతమ్మగారు

1 బళ్లారపు గోపాలుగారు

రెండవ తరగతి

2 బండపల్లి వెంకటరమణప్పగారు

6 హెచ్. జి. అంబేకరుగారు

3 ఓరుగంటి మల్లయ్యగారు

7 బెంగుళూరు ఆనందరావుగారు

4 పాపనపల్లి లక్ష్మణరావుగారు

8 బావి సంజుండప్పగారు

- 9 గంగిశెట్టి చినసుబ్బయ్యగారు
- 10 పమిడిపర్తి పుల్లయ్యగారు
- 11 దొంతి శ్రీనివాసుగారు
- 12 కోయంత్తురు నాగరాజరావుగారు
- 13 గుండ్లూరు మునిలక్ష్మమ్మగారు
- 14 శిరిగుప్ప రంగయ్యచెట్టిగారు
మూడవ తరగతి
- 15 తాతినేని శివకౌంతమ్మగారు

- 16 మారలు శివైరంగారావు
- 17 గండికోట శ్యామలాంబగారు
- 18 పొన్నగంటి రామచంద్రయ్యగారు
- 19 ఆడుసుమిల్లి వెంకట కృష్ణారావుగారు
ప్రకృతివైద్యచార్య Master of Naturopathy.M.N
- 20 గండికోట నాగయ్యగారు
- పృథ్వీ ధర్మవేది, 'Doctor of Naturopathy, N.D.'
- 21 గండికోట నారాయణస్వామిగారు



ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సభ్యులు.

- పైన కూర్చున్నవారు. యెడమవైపునుండి
- 1 డాక్టరు వాడవల్లి మరహరిరావుగారు. యన్.డి.,డి.పి.
 - 2 అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు. యన్. డి.
 - 3 పుచ్చావెంకట్రామయ్యగారు. యన్. డి., డి. యం.,
 - 4 చెన్నభట్ల భానుమూర్తిగారు. బి.ఎ.యల్.,టి.,యన్.డి.
 - 5 బొల్లప్రగడసుందరగోపాలరావుగారు. యన్.డి.,డి.టి.డి.

- 6 శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు. యన్. డి.
క్రింద కూర్చున్నవారు.
- 7 ఉమ్మెత్తల గోపాలరావుగారు.
- 8 యె. ఎ. మాణిక్యం శెట్టిగారు.
- 9 గండికోట నారాయణస్వామిగారు.
- 10 కొలిపాక అదినారాయణశర్మగారు.

పట్టణములో ప్రచారము

21-5-36, 22-5-36 తారీఖులందు మదనపల్లి ప్రకృతిశిక్షాశిబిరముతరపున మదనపల్లి పట్టణములో ఆర్యవైశ్య పఠనాలయమందిరమున యిచ్చిన ఉపన్యాసముల సారము.

1. మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ కె. టి. కృష్ణసామి అయ్యంగారు (ఎం.ఎ.ఎల్.టి.) యాజమాన్యముక్రింద సభ సాయంకాలము (21-5-36) 5 గంటలకు ప్రారంభింపబడినది. మ-రా-శ్రీ డాక్టరు వాడపల్లి మరహరిరావు ఎన్. డి. డి. పి. ప్రకృతి శైష్యులు 'దేశముయొక్క బలారోగ్యములు యెట్లు వృద్ధిపొందింపవలయును' అను విషయమును గురించి స్వచ్ఛముగా మాట్లాడిరి. ప్రస్తుతము దేశములో నున్న ఆనాశోపరిస్థితులను గురించియు, ఆయుర్దాయ పరిణామమును క్షీణించుటకు గల కారణములను గురించియు చెప్పిరి. దేశములోనున్న దరిద్రము ప్రధానకారణమని యుచిరి. రెండవది ప్రజలకు నిజమైన ఆరోగ్యవిషయములను గురించియు, ఆరోగ్యసత్వములను గురించియు తెలియకపోవుటయు. మూడవది ఆరోగ్యశాఖా డిపార్టుమెంటువారు టీకాలు వేయుట వగైరాపనులతప్ప ప్రజలయొక్క ఆహారము, స్నానితేవన, యితర పరిస్థితులను గురించి చాల విమర్శింపగా నుండుట చేతను, ప్రజలయందు మంచితము, ఆరోగ్యము కలుగవలెనని బోధలేకపోవుట చేతను, న్యాయాచారశాఖలు, ఇతరఆరోగ్యసంఘములు యీ విషయమును గురించి గట్టిగా పనిచేయకపోవుట చేతను, రాజపోషణ లేకపోవుట చేతను యిట్టిస్థితులు ప్రాప్తించినవని చెప్పుచు ప్రకృతి శైష్యత్వ, ప్రకృతి శైష్య జీవితమునందు పెద్ద అదర్శము గలిగియుండి, జాతిబాగు పడవలెనని నిరంతరము కృషిసల్పవలెనని ఉద్బోధించిరి. సక్రమమైన వివాహములు, జాతిసంకరములు లేకపోవుటయు నియమమిట్టి అవసరములను గురించియు చెప్పిరి. ఇంతవఱకును జరిగిన నాలుగు ప్రకృతిశిబిరములయొక్క అనుభవమును బట్టిచూడ అవసరమైన మందుల సేవయు, విస్తారమైన ఆహారము (మిల్లుబియ్యము, కాఫీ, టీ) మనక్షీణినిటికి కారణమని చెప్పిరి. కాన ప్రకృతిశిక్ష నవలంబించి బలారోగ్యములు పొందవలసినదిగ ఉద్బోధించిరి.

ప్రకృతిశిక్షాశిబిరాధిపతియు, ప్రకృతి పత్రికాసంపాదకులును అగు మ-రా-రా-శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు యెన్. డి. డి. యం. ఒక గంట ఇరువదినిమిషములు 'దీరాయువు' నుగురించి మాట్లాడిరి. ఆయుర్దాయమును క్షీణించుట శ్వాసములు నూనివేయుటయే ఆయు

ర్యుద్ధికి మార్గమని చెప్పిరి. 1. కాఫీనిగుడించియు దానియొక్క నిరుపయోగమును గుఱించియు, అదియెట్లు నాడీ వ్యాధులను కలుగజేసి ఆయుర్దాయమును క్రుంచివేయుచున్నదియు చెప్పుచు టి, సోడా అదేప్రాణాపాయమైన పానీయముల క్రిందచెప్పుచు వాటిని త్వరగా మాని వేయవలసినదిగ కోరిరి. నీరు ఉత్తమోత్తమ పానీయమని యు నీటినే సదాపుపయోగించవలసినదని మూ చెప్పుచు సోడా గ్యాసుతో కలసిననీరు యెట్లు అనవసరమో గుఱిపుచేసిరి. 2. పెంట్లు, షేసుపాడర్లు, సబ్బులు, యేనిగముగ అకాలవికాసమును కలిగించుచున్నవో వీటికితోడుగ మగ బియ్యము, ఆవకాయ, వేపుడుమీరలు, పట్టువాసము, సినిమాప్రదర్శనములు యెట్లు ఉద్రేకపఱచి, నాడీవ్యాధుల కలుగజేసి జాతియొక్క విచక్షణబుద్ధిని నశింపజేసి క్రమేణ నశింపజేయునో వీటినిగుఱించి దృష్టాంతములతో రుజువుపరచిరి. పాగాకు, చుట్ట, బీడి, వీటివిజృంభణ ఏత్తుయైనజేసి అవకపోవుట హాచరియమని నుడివిరి. పత్రికలు ఆరోగ్యమును గుఱించి యెక్కువగా ప్రచురించవలసిన అవసరమున్నదని చెప్పిరి. జలచికిత్సా ప్రభావమునుగుఱించి ప్రకృతిశైష్యమువాస్తవగుఱించి దృష్టాంతములతో నుపన్యసించిరి. మానవునియందు దుండు ప్రేమ, భక్తి, విశ్వాసము, ఉత్సాహము ఇవన్నియు అపాకృత జీవనముచేత క్రమేపి నశించి పోవుచున్నట్లు నుడివిరి. ముష్టిమైథున శ్రమలవలన, వ్యభిచారమువలన, అతిసంభోగమువలన కలుగుచున్న హీనస్థితియున్న దీనికి కారణము అపాకృత జీవనమనియు, అట్టి జీవనమువలన అన్యపదార్థమేగ్నడి దాని నుండి యిట్టి మనోరోగములు కలుగుచున్నవినియు చెప్పిరి. కాన శిక్షాకాలలన్నియు (శైల్లన్నియు) ప్రకృతిజీవనము గడుపునట్లు చేసినయెడల యీ క్రిమినల్లు అందఱును ఆరోగ్యవంతు లగుదురని చెప్పిరి. సంతాన నిరోధము దానికి అవలంబించు పద్ధతులచాల అప్రాప్యతముగ నున్నవనియు, అవి నిరుపయోగములనియు చెప్పుచు ప్రకృత జీవనమువలన సత్సంతానము గలుగుటయేగాక బ్రహ్మచర్యమును చేయుటకుగూడ అనుగుణ్యముగా నున్నవని చెప్పిరి. ఉపన్యాసకులు అందఱును ప్రకృత జీవనమును అవలంబించునదిగ కోరిరి.

మ. రా. రా. శ్రీ కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు ఆధ్యక్షులు ప్రకృతిశైష్యమునందలి పద్ధతులచాల మంచివని చెప్పిరి. ప్రతివారును జ్ఞానవంతులై యుండుట అవసరమని చెప్పిరి. తాను ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునకు రెండుసార్లు వెళ్ళియుంటి



శివరరాసులు.

ననియు అక్కడ పద్మతులను గమనించి యుండిననియు, అవి చాల లాభదాయకములనియు చెప్పిరి. అందఱును ప్రకృతిశైల్యమును, జీవనమును మంచిదని నుడివరి.

(22-5-36)న మ-రా-రా-శ్రీ అయ్యంకి వెంకట రమణయ్య పంతులుగారియజమానోన్మము క్రింద సభ ప్రారంభింపబడెను.

మ రా-రా-శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు యస్. డి. డి. టి. ఆహారము అలోగ్యమును గుతించి చెప్పుచు పచ్చితిండివలననే చాలలోగములు కుదురు ననియు, అరికమేలు కలుగు ననియు చెప్పుచు అందఱును యీ ప్రకృతిశిక్షా శిబిరమున జరుగుచున్న పద్మతులను గమనించవలసినదని కోరిరి.

మ-రా-రా-శ్రీ డాక్టరు సి. భానుమూర్తిగారు బి. ఏ. యల్. టి., యస్. డి. ప్రకృతిశైల్యము, యితర శైల్యములు అను పేరుతో చక్కని గంభీరోపన్యాసమునిచ్చి ప్రజలను ఆనందింపజేసిరి. ప్రకృతిశైల్యమునందు పాఠముఖ్యులైన మానేగాని గుతించియు, చారెట్టుగోగా శైల్యతనిదాంతమును కనిపెట్టినదియు, చారెట్టు శ్చయలోగమును నయము జేసుకొన్నదియు, యీ రోజువలకును ప్రకృతిశైల్యమునందు వృద్ధికి వచ్చిన జల చికిత్స, ఉపవాసచికిత్స, రంగుశైల్యము, వ్యాయామ మరసచికిత్సావిధానములవలన కలిగిన మంచిని గురించియు చెప్పుచు దృష్టాంతరూపమున అన్యపదార్థమే అన్నిలోగములకు కారణమనియు, అట్టిరోగపదార్థరాపిత్యమే అలోగ్యకారణమనియు, ఉదాహరణములతో చెప్పిరి.

క్షయవ్యాధులువాటిని యెట్లు కుదిర్చినదియోరెండుదృష్టాంతములతో నిరూపించిరి విద్యార్థులు నడవడి మార్పు కొవి ఆరోగ్యము ప్రథమముగ నెంచి జీవితము గడుప వలయునని చెప్పిరి.

యోగవ్యాయామప్రదర్శనము చేసి ప్రజలను యెక్కువగా మెప్పించిరి. వాటియొక్క ఉపయోగమును పద్ధతిని గుఱించియు చక్కగ వ్యవస్థగా విశదీకరించిరి.

ప్రాంతానంద రంగాలను విద్యార్థి కొన్ని వ్యాయామములను ప్రదర్శించిరి. మ-రా-రా-శ్రీ జి. నాగయ్యగారు ప్రకృతి ఆహారమును గురించి గంభీరపన్థానము చెప్పిరి

మ-రా-శ్రీ డాక్టరు అయ్యింకి వేంకటరమణయ్యగారు పృథివీచిత్సనుగురించియు, కృష్ణవ్యాధిని నయముచేయు

టయందు దాని శక్తిని గుఱించియు ఉదాహరణముతో చెప్పెను, మంచిగాలి సూర్యకిరణములు ప్రకృతి ఆహారము వీటిని యెట్లు ఉపయోగింప వలసినది, యెంత సులభముగా యీ ప్రకృతివైద్యము అందరును చేసి లాభము పొంద వచ్చునో నిరూపించిరి. సూర్యనమస్కారములు అందరు చేయుట మంచిదని చెప్పిరి. మదనపల్లిపాళెం లందరును అత్యుత్సాహముగ శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ఆత్మయొక్క ఆరోగ్యమునుగూర్చి మృదుమధురశైలిలో ఉపన్యసించి అందఱను మానవాదర్శమైన ఆధ్యాత్మిక సంపత్తును పొంద వలసినదిగా కోరిరి.

మ-రా-రా-శ్రీ అయ్యింకి వెంకటరమణయ్య గారు సభను ముగింపు జేసిరి.

పట్టప్రదాన సభ

మే 29 తేది ఉదయం 9 గంటలకు ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తువారి

4 వ పట్టప్రదానోత్సవము అతివైభవముగా జరిగినది.

డాక్టరు హెచ్. వెంకట్రావుగారు అగ్రాధిపత్యము వహించిరి. డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు పట్ట ప్రదానోపన్యాస మివ్వినది.

పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి
ఉపన్యాసము

ఆరోగ్యము అనగ దేహమందలి రోగము లేకుండుటయే కాదు. కామాది మానసికవ్యాధులుకూడా అనారోగ్యమందే చేరును. అందువలననే వాగ్భటాదు అష్టాంగహృదయము ప్రారంభించుచు “రాగాదిరోగాన్ సతతా నుషక్తా.....అపూర్వవైద్యాయ నమోస్తుతస్తై” అని మంగళాచరణముచేసిరి. అందువలననే భారతీయులు దేహసంబంధమైన వ్యాధులనేగాక కామాది మానసికవ్యాధులనేగాక జననమరణాదులతోకూడిన సంసారముకూడ రోగ మని గుర్తించియున్నారు. అందుకు చికిత్స ధర్మావలంబనము. ధర్మమును పదమండే వైద్యమును భావము ఇమిడియున్నది. అందువల్లనే మా పరిపత్తును ధర్మపరిపత్తిని పిలిచితిమి. ఈ ధర్మావలంబనము వలన బర్తుకంట్రోలేగాక డెత్ కంట్రోలుకూడా చేయవచ్చును.

విద్యార్థులారా! మీబాధ్యత అపారమైనది. మీరు రోగ నివారణచేయుటకే అధికారము కలిగియున్నారు. ఏ

రోగియైనను చనిపోయినయెడల ఆచావునకు మనలను బాధ్యులను చేయుదురు. అందువలన మనకు ప్రకృతివైద్యమునందు పరిపూర్ణమైనజ్ఞానముండవలెను. అనగ నూటికి 100 మార్కులు రావలెను. 40 మార్కులువచ్చిన వారి కెల్ల మేము యోగ్యతాపత్రముల నిచ్చెదము. అంతమాత్రన మీరు డాక్టరులమైతిమని గర్వింపరాదు. మిగిలిన 60 మార్కులను మీరు సంపాదించ గలుగునట్లు నిరంతరమును యిదే విషయములను చదివి పరిశోధన చేయుచుండవలెను, ఒకసారి చదివిన గ్రంథమునందు యింకేమియు చదువవలసినది లేదని భ్రమపడరాదు. చదివినవే మరల మరల చదువవలెను. ఒక్కొక్కతూరి చదివినపుడెల్ల కొన్ని నూతనభావములు పొడకట్టక మానవు. నేను కూడ గ్రంథము ననేకతూరులు చదివితిని. ఇప్పటికిని నాకు ఆంధ్ర నూతనవిషయములు పొడకట్టుచుండును.

మీరు డబ్బుతీసికొనుటనే ప్రధానముగ నెంచకుడు. ఆనే కులు బీదలుందురు. వారికి ఉచితముగ చికిత్స చేయుటయే గాక వారికి యెదురుయిచ్చియు చికిత్స చేయవలసి యుండును. ధనసంపాదనకాలమున పలుకునందు కొంచెము కౌశిన్యముంచినను హృదయములు ప్రేమపూరితములై యుండవలెను. మీకు ఆ ఆపకృష్టహారము పెట్టుటలో కొంచెము కౌశిన్యమునే అవలంబించితిమి. ఇదిమీకు శిక్షణ (Discipline) గాని శిక్ష గాదు. ఈ శిక్షణ

మీకు లేకున్నయెడల రేపు మీరు రోగులకు చికిత్స చేయు నపుడు చూపవలసిన కౌశలమును చూపుటకు సాహసంప జాలరు. శిబిరమునందు ఉపవసించిన కెంపు దేవమ్మగారు 3 వ దినమున పడినచీకాకు మార్చెనుగదా. అప్పుడు నేను తొందరపడియున్నయెడల ఆమెకు చాలప్రమాద మయ్యెడిది. ఆమెను మంచిమాటలచే సముదాయించి కొన్ని చిన్న ప్రక్రియలు చేసి యెనిమిదవదినమువరకు ఉపవసంప జేసి తిమిగదా! అట్లే ఒకరోగికి అపక్వాహారమునుతప్ప రోగము కుదురనిసమయమున అపక్వాహారమునే పెట్టుటకు తగిన సాహసముమీకు కలుగుటకు యీ యాహారము ఒకనెల మీకివ్వబడినది.

ఈ శిబిరమునకు అయిదువందలకు పైగా ఖర్చు అయినది. ఆహారమునకు 320 రూ. లు ఖర్చు అయినవి. శిబిరమునందు మొత్తము 30 మంది రోగులు, 31. మంది విద్యార్థులు 20 మంది అతిథులు 10 మంది అధ్యాపకవర్గము. మొత్తము 90 మందిలోను కొందరు రోగులుగాను విద్యార్థులుగాను ఉన్నారు. పోనీ దినము 1కి 80 మంది భుజించుచుంటిమి. ఈ నెలదినములలోను ఒక్కొక్కరికి సగటున రూ4-0-0 అయినది. అనగ దినమునకు ఒక్కొక్కరికి రెండణాలకు కొంచెము యెక్కువైనది. రెండుసారులు భోజనము, రెండుసారులు ఫలాహారము నిచ్చితిమి. ఇందు ప్రాణవంతములగు ఆహారములేగాక ఆహారశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పినట్లు దేహవసరములగు కర్మసు హైద్రజములు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థములు, నేంద్రియలవణములు, విటమినులు మొదలగునవి యన్నియు కలవు. అన్నివస్తువులు ప్రియముగ దొరకునట్టి మదనపల్లెయందే మనిషి 1కి రెండణాలు సరిపోవునెడల ఫలాదులు సమృద్ధిగ దొరకునట్టి జిల్లాలయందు పైయాహార మెంత సులభుగ దొరకునో యోచించుడు.

తరువాత శిబిరమునందు నివసించుటమాత్రముచేతనే తమ రోగములను కుదుర్చుకొనిన కొందరి రోగుల వృత్తాంతమును చెప్పి ప్రతిరోగిచేత చెప్పించిరి. పిమ్మట శిబిరమునందు శిక్షణమునొంది కృతార్థులయిన విద్యార్థులను గురించి క్లుప్తముగా చెప్పిరి. మీరు యిండ్లకుపోయి జెంటునే అన్ని పదార్థములను తినవలదు. వండినపదార్థములనే మీరు తినదలచినయెడల మొదటివారము ఉప్పు కారము లేకుండ తినుడు. రెండవ వారము కారము లేకుండ తినుడు. తరువాత మీ ఆరోగ్యమును చూచుకొని మామూలుఆహారమును తినుడు. అంతే

గాని పోయినంతనే అవకాయ, ఊరుబిండులు, మసాలాలు మొదలగునవి తినవద్దు. జాగ్రత్త! ఈనియమమును పాలింపనిచో అపకారము జరుగును.

ఉపన్యాసకులు మదనపల్లిలో ప్రకృతివైద్యమున కుపకరించుమాదిరి ఆరోగ్యసదనము నొకదానిని నిర్మింపవలెనని కోరిరి. పిమ్మట పరీక్షయందు తీరులైనవారికి పట్టము లొసంగబడెను.

తదుపరి అనేకులు ప్రకృతివైద్యోపయోగమును గురించి మాట్లాడిరి.

తరువాత సి. భానుమూర్తి బి. ఏ. ఎల్. టి గారు యిట్లుపన్యసించిరి. మదనపల్లిప్రాంతముననుండి ప్రకృతి సౌందర్యమును వర్ణించిరి. ప్రకృతిశిబిరముల యుద్దేశ్యములగుర్చి చెప్పి శిబిరముపెట్టినసలములోనుండు శుభ్రమైన వృక్షము యెత్తెనకొండల సౌఖ్యములను ఈ పట్టణవాసులలో యెంతమంది అనుభవించిరోయని ప్రశ్నించిరి. సంవత్సరమంతయు ప్రకృతి జీవనముచేయుటకు వీలులేక పోయినను సంవత్సరమునకు ఒక నెలఅయినను యిట్టి ఆరాములలో అపక్వాహారము తినుచు నివసించినయెడల మనఆయుర్దాయము వృద్ధిజెందును. ఈ ప్రేక్షకులలో నొకరు సుప్రసిద్ధ వర్తక శిఖామణులగు బాతల వెంకటాచార్యశ్రీకృష్ణగారు యీ శిబిరవాసులను చూచిన మొదటిదినమునుండి చన్నీటిస్నానము ప్రారంభించుటే గాక పలువురు విద్యావంతులు వదలిపెట్టలేని కాఫీత్రాగు అలవాటును మానివేసినారు పర్వతములచెంతనున్న గాలితో (అనగ తడిలేని చల్లనిగాలి) సమానమైనమందు యేదియునులేదు. మనమందరమును ధనసంపాదన తాపత్రయాదులలో పడి యెంతమాత్రమును ఆరోగ్యవిషయమును తలంచుటలేదు.

ఆమెరికాదేశపు సుప్రసిద్ధవ్యాయామవేత్త బెర్నార్డు మాక్సేడనుగారు 62 వ యేట టెన్నిసు ఆడుట నేర్చినారు. 67వ యేట వాయువిమానము నడుపుట నేర్చినారు. ఈ శక్తికి వారి ప్రకృతి జీవనమే కారణము. ఇప్పటికాలపు మందువైద్యము సహా మందులు తక్కువవాడును, ప్రకృతి జీవనమే పరమాషధమని చెప్పుచున్నారు. మిగిలిన 37,38 వ సంవత్సరములయందు సహా యీ జిల్లాలలోనే జరిగినయెడల యీ విద్యార్థులకు సదుపాయముగ నుండును. ఈ బాధ్యత మదనపల్లె వాసులపైనుండును.

ఆవల జి. నాగయ్యగారి ట్లుపన్యసించిరి:—

ప్రకృతివైద్య పరివర్తనయొక్క మూలపుద్దేశ్యము కేవలము

దేహవ్యాధుల నివారణచేయుటేగాక మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక, అనారోగ్యతలను పోగొట్టి సంపూర్ణ మానవత్వమును వృద్ధిపరచుటే పరమావధి. కాని నేటిలోక పరిస్థితులు సత్యము ధర్మము నాచరించుటకు ప్రబల నిరోధకముగ నున్నవి. ఆపారమగు ఆశలు స్వార్థపరత్వము మానవలోకము నావరించి వినాశమొనరించుచున్నవి. దేహమును, మనస్సును ఆత్మను స్వాధీనముచేసుకొన్నవారే ఆత్మోపలబ్ధి నొందగలరు. అట్టివారు ప్రథమమున జీవ్యోచాపల్యము గుహ్యచాపల్యతకు బానిసలుగాకుండ నుండవలెను. అందులకే యీ అపకృష్టహార పద్ధతి నాచరణలో బెట్టి పవిత్రమైన పెనుగాలికిని నిర్మల జలమునకును తేజోవంతమగు మార్మరశ్మికిని జీవశక్తి నిచ్చు అధశ్శయనమునకు యిచ్చట అలవాటు బరచుకొన్నారము. దేహశక్తి నన్నివిధాల నిగ్రహములో నుంచుకొనగలవాడే నిజమగు ధర్మజీవనమును పొందగలడు.

మరియు నేటికైద్యము మందులచే మానవలోకమును క్షీణింపజేయుచున్నందున దానిని క్రమముగ తగ్గించుట ప్రకృతి కైద్యుని లక్ష్యమైయున్నది. క్రమశిక్ష నైతిక బాధ్యత ఆధ్యాత్మికసాధన మనోవికాసము దీర్ఘాయుష్యత మొదలగునవి పట్టుబడుట కిట్టి ప్రకృతి జీవనము విధాయకము. ప్రకృతి కైద్యవిద్యార్థులు ఒక్కొక్క జ్యోతివలె వారివారి ప్రదేశములందు మరొక జ్యోతిని వెలిగించి ప్రకృతికైద్యధర్మమును వ్యాపింపజేయవలయును.

అవల పెనుగొండవాసులను ఆయుర్వేద కైద్యులగు శిబిర విద్యార్థులలో నొకరగు శంకట్రయమగ్నగారు తాను యిక ముందు ఆయుర్వేద కైద్యమును చాలించెదననియు ప్రకృతికైద్యమునే అవలంబించెదననియు చెప్పెను.

సుప్రసిద్ధ ఆంధ్రవాఙ్మయవేత్తయగు కొత్త శ్రీరామ శాస్త్రిగారు పర్యవేక్షించుచు యీ ప్రకృతి జీవనము కూలి చేయువారికి కొండరాళ్లు కొట్టువారికి వ్యవసాయము చేయువారికిని బోధించి నవసరములేదని విద్యార్థులు వర్తక శ్రేణులు మొదలగు పట్టణవాసులకే బోధించుటవసరమని చెప్పిరి. బీదవారు ప్రకృతిజీవనము చేయుచున్నారు. పూర్వాయుర్దాయమునేపొందుచున్నారు. బొత్తుగ చెట్లక్రిందనే నివాసము చేయుమనినచో విద్యాధికులట్లు చేయరు. కనుక వర్తమానకాలము ననుసరించియే ప్రకృతిజీవనమును బోధించవలసి యున్నది.

ఒకప్పుడు కి కొట్ల ఆంధ్రులు భారతదేశమునంతయు నేలియుండిరి. సాహిత్యశిల్పములలో నాదర్శనీయులై యుండిరి. ఇప్పుడు ప్రకృతిజీవనాదేశమునకుకూడా వారే

పూనుకొనుటలో ఆశ్చర్య మేమియులేదు. మదనపల్లి నివాసుల కొక హెచ్చరిక నిచ్చుచున్నాను. శ్రీమంతు లందరు చేరి పూరికిదూరముగ యిప్పుడుండు శానిటోరియముకు ప్రతిగా వకచిన్న గ్రామము నిర్మించి ప్రకృతి కనుగుణ్యముగ కట్టి నివసించిన వారి యారోగ్యము వృద్ధికొలదు. అటుపిమ్మట పరీక్షించి యందు తీర్పులైనవారికి పట్టుముల నొసంగిరి. కివ సంవత్సరము ప్యాసైనవారు వకరు, రెండవ సంవత్సర పరీక్ష వుత్తీర్ణులైనవారు వకరు, మొదటిసంవత్సరము వుత్తీర్ణులైనవారు 19 మందివున్నారు. ఈశిబిరమునకు నాసిక్ నుండి వక క్రైస్తవ విద్యార్థియు నాగపూరు నుండి వక యుపాధ్యాయుడును వచ్చియుండిరి. నాగపూరు విద్యార్థి ప్రగమ సంవత్సరపు పరీక్షలో ప్రథమముగ వుత్తీర్ణులైన బాల్యపురము గోపాలకు(కల్లూరు) వక రూపాయి బహుమానమునిచ్చిరి.

తరువాత దివ్యజ్ఞాన కళాశాల అండ్ ఆధ్యాపకులగు కె.టి. కృష్ణసామయ్యంగారు శిబిరసాపకులకు పోషకులనే విద్యార్థులను ఆధ్యాపకవర్గమును అభివృద్ధిచిరి. ప్రశ్నవాగు సత్యమును కనుగొని ప్రకృతి జీవనము అభ్యసించి బాగు పడెదరుగాక యనికొరిరి. ఈ ప్రకృతి జీవనముయొక్క వుత్కృష్టత వీరందరుచచ్చి యిచ్చట ప్రదర్శించుట దైవసంకల్పమనిచెప్పిరి. మదనపల్లిలో నీ శిబిరము మూలముగ విశేషముగ ప్రచారము జరిగినది. శిబిరవాసులు మనలో యెంతశక్తియున్నదియు చాటిరి. వీరినున్న మనోనిగ్రహమే మనకందరికిని కలుగుగాక! వచ్చేయేడుమాడ మదనపల్లి వాసులు హృదయపూర్వక ఆహ్వాన మిచ్చెదరుగాక! మదనపల్లి అసిస్టెంటు సర్జన్ ఎ. శంకట్రయగారి ట్లుపన్యసించిరి:—

నేనును వకవిధముగ ప్రకృతికైద్యుడనై. సృష్టించుములో సాధారణముగ అభిప్రాయములు తీవ్రముగ భేదించుచుండును. మనమెప్పుడును అతి తీవ్రముగ మాట్లాడరాదు. క్రియారూపమున మనము చూపుచు యితరులను ముగ్ధులైతిసుక రావలసియున్నది. నాయనుభవ మధిక్యుగ తెనుగు దేశములోనిదే. ప్రతివారు నాదగ్గరకువచ్చి తెల్లమందుగాని నల్లమందుగాని యివ్వమని అడుగుచుండురు. ముందు లివ్వనిచో వారికి కోపమువచ్చును. నేనుకూడా కైద్యములో యొక్కవ మందులు వాడువాడనుకొను. తొట్టిన్నానములందు నాకును నమ్మకముగలదు. ఆరులయట నిద్రింతును. చన్నీట స్నానముచేయుదును. బొషధము లధిక్యుగ వాడుట విషప్రాయమనియు అందుచే బొషధములు తగ్గించి ప్రకృతి నేవించినవారికి పూర్వారోగ్యము కలుగుననియు దృఢముగ జెప్పిరి.

పిమ్మట ఆంధ్రప్రకృతిధర్మపరిషత్తు వ్యవస్థాపకు లగు డా॥ య్యోగి శెంకటరమణయ్యగారు యీ నాల్గవశిబిరము యిచ్చట జరుపుటకు సాహాయపడినపెద్దలందరికి వందనము లర్పించి యిల్లుపనవ్వించిరి.

చిత్తూరుజిల్లాకు యీ శిబిరము వచ్చుచని మేముయెప్పుడును అనుకొనలేదు. పెద్దసంస్థ లెవ్వియు యీ జిల్లాలో జరుగుటలేదని వక నెపము వున్నది. కాని మొదటిశిబిరము నకు శ్రీముత జి. నారాయణసామిగారు వచ్చినపుడు వారిపనికి బూనుకొనెదరని అప్పుడే అనుకొన్నాము. సామాన్య ఉపాధ్యాయుడే యంతవని చేయగ లెగినపుడు శ్రీమంతులు పలుకుబడిగల పెద్దలు యెన్నియోరెట్లు అధికముగ పనిచేయగలరని మేము అనుకొనుటలో ఆశ్చర్యము లేదు. కార్యదర్శియగు నారాయణసామిగారి కుడిభుజము వలెతోడ్పడిపనిచేసిన శెంకటరమణయ్యశెట్టిగారికిపాపన్న గుప్తాగారికి పరిపత్తుతరపున నేను అనేకవందనములర్పించుచున్నాను.

ఇంత జయప్రదముగ యీ శిబిరము జరుగుటచూడగ దత్త మండలములు చిత్తూరుజిల్లాగాని మిగిలిన ఆంధ్రజిల్లాలకు గౌరవమాత్రమును తెనుకబడియుండలేదని గట్టిగ చెప్పగలను. ఈ మదనపల్లెగామములో యింకొక రెండు శిబిరములు జరిగినగాని రాయలసీమవిద్యార్థులకు వుపయోగమువుండదు. మదనపల్లె అన్ని విధముల బీదలవుదక మండలమని చెప్పవచ్చును.

మదనపల్లెను 7 మైళ్లలో (రైలుస్టేషన్ రోడ్డు)నున్న ప్రకృతి ఆశ్రమములో 12 అడుగులలోతులోనే నీటిపూటవున్నది. దాని సమీపమున వక నీటి బుగ్గకూడావున్నది. అచ్చట వక శైవలతాభానుము కట్టవలెనని మా ఆశయము. అనగ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమైన పురమును నిర్మించవలెను.

పిమ్మట కార్యదర్శి జి. నారాయణసామిగారు నివేదికను చదివి యిల్లుపనవ్వించిరి.

అయినవల్లి ప్రధమశిబిరమునకు నేనువెళ్ళివచ్చిన దాదిగ మా రాయలసీమలో అట్టి శిబిరముజరుపవలె నని తలంచుచుంటిని. నాన్నేహితులతో యోచించిన వారును నాయభిప్రాయముతో నేకీభవించిరి. నేను పలుగ్రామములలో పట్టణములలో శిబిరప్రచారము చేయుచు, శిబిరసావనకు కావలసిన ధనసంపాదనకు బూనితిని. ఈ ప్రయాణములలో నేను కనుగొన్నదేమనగ శ్రీమంతులకంటె సామాన్యలే నా కెక్కువ తోడ్పడి, యీ శిబిరనిర్వాహకమునకు కారకులైరి. ప్రకృతిజీవనావలంబకులు ప్రకృతి సేవలన బాగుపడిన వారు చేసిన సహాయమునకంటె యీ

ప్రద్యమము నెఱుగనివారే నా కెక్కువ సహాయముచేకెరి. సుమారు అయిదువందలరూపాయలు వసూలు చేయగ లెగితిని. ప్రధానాచార్యులగు శ్రీయుత డా॥ పుచ్చాశెంకట్రామయ్యగారు యీ యేడుశిబిరమును యిక్కడ నడుపుటకు వప్పుకొనుటలో యెక్కువ స్వార్థత్యాగమునుచూపిరి.

అధ్యక్షుని అంత్యోపన్యాసము

పిమ్మట సభాధ్యక్షులు అంత్యోపన్యాసమందిట్లు చెప్పిరి:-
నేను యిచ్చట నేర్చుకొనుటకు వచ్చితి నేగాని నేర్చుటకు రాలేదు. ప్రజలకు నేనుకూడా మికంటె ఆధికముగ చెప్పుచున్నాను. కాఫీ మానుమనియు పండ్లు తోమవలెనియు చెప్పుచుంటిని. దంతవైద్యమునుగూర్చి పత్రికను నడుపుచున్నాను. దంతవైద్య పాఠశాలను నడుపుచున్నాను. కాని నేను చేసిన ప్రచారమునకు తగిన ఫలము గలుగలేదని గట్టిగ చెప్పగలను. ప్రకృతిసేవయే యెల్లప్పుడును చేయరాదు. ఇతర వైద్య విధానము కూడా మేళవించి ప్రకృతివైద్యము చేయవలెను. అట్లు చేసినచో ఫలముసరిగనుండును. ఎప్పటికిని రోగనివారణ పద్ధతికంటె రోగనిరోధక పద్ధతియే శ్రేష్ఠతరము. మన పెద్దలు యెన్నియో రోగనివారకపద్ధతు లేర్పరచిరి. తులసి చెట్టుకు ప్రదక్షిణములు చేయుట, కొండలెక్కి దేవతా దర్శనములు చేయుట, విద్యాభ్యాసము ఉదయముననే చేయుట యిత్యాదులు, వీనిలోమనమేమిచేయుచున్నాము? అంగ పాఠశాలలన్నియు 10గం. మొదలు 8గం. వరకు పని చేయును. భోజనము చేసినపిమ్మటనే పనిచేసినచో ఆహారముచక్కగ జీర్ణముకాదు. పలు పాడగుట కిదియే కారణము. పల్లలేనివారికి వైత్యకోశము చెడును. సంచత్సరమున కొకితూరి యిట్టి శిబిరములు నడపినచో మనశరీరములు బాగుపడును. పట్టణములో ప్రకృతిజీవనమునకు యెంతమాత్రమును వీలులేదు. అచ్చటిపాలలో పాక్షికముగడదు. మనదేశములో చాలమందికి 40 సం॥ నిండక ముందే పండు ఊడిపోవుచున్నది. పలు కుంచెగలపుల్లలతో తోమకొనవలెను. పేష్టులు, బర్నిసులు అక్కరలేదు. బర్నిసులు, పేష్టులు మొదలగువాటికి మనదేశము నుండి సాలీనా 16 కోట్ల రూపాయలు బయటకు పోవుచున్నవి. కాన మనము ప్రకృతి ననుసరించి యెంతదూరము పోయిన అంత మేలు కలుగును.

పిమ్మట ఆహ్వానసంఘముతరపున అధ్యాపక వర్గమునకు పుష్పమాలలను నూతన ఖద్దరుశాటవలను సమర్పించిరి. మంగళార్థస్థులతో సభ ముగిసెను. సభ్యులందరికిని ఫలములు పంచిపెట్టబడెను.

శిబిరమునందలి రోగులు

ఈశిబిరమునకు రోగులు చాలమంది వచ్చిరి. అందుముఖ్యమైన వ్యాధులుగల కొంతమంది రోగులను గూర్చి తెలిపెదము.

ఇచట జరిపిన ప్రధాన చికిత్సలు

1 ఉపవాసము, 2 ఆదిత్యపేటికా స్నానములు, 3 ఫలహారము, 4 యెనిమా 5 తడికట్టు, 6 తొట్టిస్నానములు మొదలగు జలచికిత్సలు.

శిబిరవాసులందరికి అపక్వాహార నియమము నిర్బంధముగ యేర్పరచ బడియుండెను. అందురోగులకు ప్రత్యేక ఆహారములు, ఫలరసములు, కూరకాయలు, పండ్లు నియమింపబడెను.

కొబ్బరి, వేరుశనగ, పప్పులు, దుంపలు బహిష్కరింపబడెను. రోగులు అందరితో పాటు అధఃశయనము బ్రహ్మచర్యము, వాతాతప వర్ష స్నానములు. శిబిర జీవనము, సత్సంఘజీవనము చేయుటవలన వ్యాధులు కొంతవరకు నివారణయైనవి. ఇట్టి శిబిరములు జైన్యులను తరివీయకు చేయుటకు మాత్రము యేర్పడి యుండుటచేత రోగులకు ప్రత్యేకవసతిగయుండవు. అయినను ఒక నెలరోజులలో వారికి వ్యాధులు పూర్తిగ కుదురవు. స్వాభావిక జీవనము చేయ నలవరచుకొనునటుకు మాత్రము ఇచట అనుకూల పడును. అందువలన రోగులకు కొద్దిచికిత్సమాత్రము చేసి ప్రకృతిచికిత్సలయములయందు కొని ఇంటివద్దగాని చికిత్స చేసికొనుటకు సలహా లివ్వబడినవి.

1 ఆర్. వి. పురుషోత్తంగారు పితాపురముతూర్పుగోదావరి జిల్లా. కుష్టువ్యాధి - వీరు ఫలరసములు, రెండుమూడు రోజుల వల 5, 6 తడవల ఉపవాసములు, ఆతప స్నానములు, మృత్తికా స్నానములు చేసిరి, చికిత్స ఇంటివద్ద చేసుకొనుట యొక్క-వ అనుకూలముగ నుండునని చెప్పగా ఆదిత్యాపేటికా స్నానములు, మృత్తికా స్నానములు, నారింజ, అనాస, బత్తాయి, రసగుగల మామిడి మొదలగు ఫలరసములు తీసికొన నియమింపబడెను.

2 నిమ్మగడ్డ గోపాల కృష్ణయ్యగారు, చంద్రాల

కృష్ణజిల్లా.

3 యక. వెంకటరామిరెడ్డిగారు, కాళహస్తి, చిత్రూరుజిల్లా, వీరికి చర్మముమీద పొడలు మచ్చలు పైత్యాశయవ్యాధులు యుండెడివి. వీరు 5 రోజుల ఉపవాస ముండిరి.

ఫలరసముల తీసికొను చుండిరి. ఆదిత్యపేటికా స్నానములు చేయుచుండిరి. అందు క్రిందినుండి పైకి వరసగా పసుపు, మూడునీలములు వేయబడెను.

4 సుంకు సావిత్రిమ్మగారు పుంగనూరు. ఈమెకు కాళ్లు చచ్చుపడిపోయెను. శరీరము శుష్కించెను. ఈమెకు ఉపవాసము, కాళ్లకు నారింజరంగుకొంతి, కటిస్నానములు యెనిమా, తడికట్టు చికిత్స చేయబడెను.

5 కెంపు దేవమ్మగారు. టిప్పురూ. బొల్లి స్తూలకాయం, ఈమెకు ఆదిత్య పేటికా స్నానములు పసుపు, ఆకుపసపు రెండునీలములు రంగుఅద్దములతో చేయించబడెను. 8 రోజులు ఉపవాసము చేసెను. ఉపవాసానంతరము నారింజపండ్లుతినెయుండెను.

6 యె. యస్. పద్మావతిమ్మగారు వాయల్పాడు. హిస్టేరియామూర్ఖులు. ఈమెచిచాల పైత్యతత్వము. యేమాత్రము వేడి తగిలినను ఉద్యోగముగలుగును. ఈమెకు ఆదిత్య పేటికా స్నానములలో క్రిందినుండి పైకి వరసగా ఆకు పసపు మూడునీలములు అద్దములతో ఉదయము 7 గంటలకు తక్కువ తీక్షణముగల యెండలో స్నానములు చేయించెడివారు.

ఈమెకు ఫలరసములు ఇచ్చబడెను. ఇదివరకు ఉధృతముగ వచ్చు అపస్మారము శిబిరమునందు కొంతవరకు తగ్గినది. వీరిని నియమితహారమునం దుంచుట చాల అసాధ్యముగ నుండెను. రోగప్రకలి యొక్క-వగనుండుట వలన అపధ్యపదార్థములనుకూడతినచుండెడిది. ఇంటివద్ద ఆదిత్యపేటికా స్నానములు, ఫలరసములు తీసికొనుట నీలిరంగు సీసా నీరు తీసికొన నియమింపబడెను. ఇట్టివారు ప్రకృతి చికిత్సలయములయందు దుండుట మంచిది.

7 టి. శీతమ్మగారు, సేలము. ఈమెకు మూత్రాశ్మయ వ్యాధి. ఈమె చాలపట్టుతలతో 15 రోజులు ఉపవాస ముండెను. ఉపవాసానంతరము నారింజ పండ్లు తినియుండెను. ప్రతిరోజును ఆదిత్యపేటికా స్నానములు చేయుచుండెను.

8 ఇంగువ శివకామసుందరమ్మగారు. గు. టి. పైత్యాశయ వ్యాధి, ఈమెకూడ 13 రోజులు ఓపికతో ఉపవాసముండెను. ఆదిత్యపేటికా స్నానములు చేయుచుండెను. ఉపవాసానంతరము నారింజపండ్లు తిని యుండెను.

శ్రీ చతుర్థప్రకృతిచిక్షాత్నాశిక్షణశిబిరము,
మదనపల్లి, మే 1936

ఆహ్వాన సంఘము వారి

నివేదిక

1922 సం॥ నుండియే ప్రకృతిచిక్షానిధానమునం దొకొంత అనుభవాభిరుచులుగలవాడనగుట (జి. నారాయణస్వామి) 1932 సం॥అయినవల్లినద్ద ధర్మపరాయణులగు శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆతిథ్యమున నడుపబడిన మొదటిశిబిరమునకు వెళ్ళినదానిగా, “ఈశిబిరమును మన చిత్తూరురాయలసీమప్రాంతముల కెట్లు తెప్పింపగలమా? యను జిజ్ఞాసతోడి అప్పుడప్పుడు “నావంటి బీదవాడు, సామాన్యడేదో దీని నేర్పాటు చేయుటేదో” యనుసంశయము మనస్సును కలతచెట్టినను ప్రైసంకల్పముమాత్రము నన్నువిడచినదిగాదు. నా మిత్రవర్త్యులగు శ్రీయుతులు దేవతీ వెంకట్రామణయ్యశెట్టి, యన్. వెంకట్రామిరెడ్డి, పొగాకుల సుబ్బన్నగారలతో ప్రస్తావించితిని. ‘బరే! బాగున్నది’ కానిమ్మని వీపుదట్టిరి. కొంత ప్రచారముగావించితిమి. మిత్రుల సహకారమున మదనపల్లిలో నాహ్వాన సంఘమును స్థాపించితిమి.

ఆహ్వాన విజ్ఞానపత్రికల నానాప్రాంతములకు బంపితిమి. పత్రికలలో ఒకటింపితిమి.

సలసు దూరమైనను, పండ్లు, నీటివసతులు తక్కువైనను నా యందలి యవ్యాజానురాగము చేతను ప్రకృతిధర్మము నాంధ్రదేశమంతటను వ్యాపింపజేయవలెననెడు దృఢసంకల్పము చేతను, నాగురుతుల్యులగు బ్రహ్మశ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య యన్. డి. డి. యం. గారు ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారును నాయాహ్వానము నంగీకరించినందులకు వారికి ప్రప్రథమమున నాహ్వాదయపూర్వకవందనములు. తరువాత డి. వెంకట్రామణయ్యశెట్టిగారును, యన్. వెంకట్రామిరెడ్డిగారును నేనును బెంగళూరు - తిర్పూరు-కడప-హొద్దలూరు-కేలూరు మున్నగు అనేకస్థలములకు వెళ్లి సుమారు 350 రూపాలచందాలు వసూలు చేసితిమి. మదనపల్లి పౌరమహాశయులే సుమారు 160 రూపాలు చెల్లించిరి. అటుపై ఏప్రిల్ మాసమధ్యమున శిబిరమునకు తగిన స్థలమును నిర్ణయము చేయుటకు శ్రీయుత, డాక్టరు అయ్యంకి వెంకట్రామణయ్యగారు వచ్చిరి. చిన్నతిప్పసముద్రమువద్ద పొగాకుల సుబ్బన్నగారి కొబ్బరి తోటను, మదనపల్లికు దక్షిణము కి మైళ్ళ దూరమున మామిడితోటనున్నా జూచితిమి. మొదటిదే బాగున్నదని అయ్యంకిగా

రభిప్రాయపడిరి. సరే, పాకలు వేయించుటకు పోతిమి. దోమలు హెచ్చు-నీడతక్కు-వయని సమక్షమున దెలిసి పై రెండవ స్థలమునే నిర్ణయింపవలసినవార మైతిమి - మార్పును తంతుల ద్వారాను ఉత్తరముల ద్వారాను, పత్రికలద్వారాను ఎరుకపరచితిమి. అప్పటికిని కొంద రాస్థలమునకే పోయి కొంచెము శ్రమపడి వచ్చిరి.

అటుపై ఏప్రిల్ 28 వ తేదీ నుండియే ఆతిథులు రాదొడగిరి. ప్రకటించిన మేరకు సరిగా మేనెల 1 వ తేదీ సుప్రభాతకాలమున మెల్లని పిల్ల తెమ్మెరలు చల్లని మామిడి నీడలమీదుగా వీచుచుండ, శ్రీయుత కే. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగార్ యం. ఏ., గారి అధ్యక్షతక్రింద శిబిరారంభ మహోత్సవము జరుపఁడెను.

తదాదిగా రోజుకు రోజు శిబిరకుల సంఖ్య, ప్రేక్షకుల సంఖ్య పెరిగిపోవుచుండెను. ‘ధనము చాలునా?’ అను భయ మొకింత కలిగెను. కాని సర్వేశ్వరునికు శిబిరమును సాంతముగా-జయప్రదముగా నడిపి ముగింపజేసినందులకు ధన్యవాదములు!

ఇక శిబిర కార్యక్రమము-దినచర్య-రోగులకు చికిత్స-నడువేసవి కంబళ్ళు కప్పకొన్నను చాలనంతట చలికాలముగా మారుట, విద్యార్థులకు జల-యోగ-వ్యాయామ - ఉపవాస నూర్యకిరణాది చికిత్సల నేర్పుట, ఆతిథి ప్రేక్షకుల రాక మున్నగు పెక్కు-విషయములు వేరొకచో తెలుపబడినవి.

మొదటి వారపు - మూడవ వారపు శిబిర విశేషములను “హిందూ”, “మద్రాసు మెయిలు” “ఆంధ్రపత్రిక” “అమృతబజారు పత్రిక” మున్నగు పత్రికల కంపితిమి.

మాసాంతమున ‘నూర్య నమస్కారములు’ ‘తరగతి’ ‘భోజనము’, ‘రోగులు-చైద్యులు’, ‘శిబిరకులు’ “ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు” మున్నగు పెక్కు ఫోటోలు తీయబడి పత్రికలందు ప్రకటింపబడెను. అవన్నియు నిందును జూపఁడును. తర్వాత పరీక్షలు నడుపబడెను.

మూడవవారమున మదనపల్లియందు రెండు దినములు ప్రకృతిసభలు ఏర్పాటు చేయఁడెను. శిబిరనాయకులు పెక్కు-గంభీరపన్యాసము లిచ్చిరి. తత్ఫలితముగా ప్రేక్షకులసంఖ్య పెచ్చుపెరిగెను. చాలమంది తమ సంశయముల నివర్తి జేసికొనిరి.

తుదకు మే నెల 29 వ తేదీ ప్రాతఃకాలసమయమున మున్ను మద్రాసు జనరలఅనుపత్రిలో డాక్టరుగా నుండిన శ్రీయుత హెచ్. వెంకట్రావుగారి యధ్యక్షతక్రింద పట్ట

ప్రధానసభజరిగెను. ప్రధానాచార్యులగు శ్రీ పుచ్చా శంక ట్రామయ్యగారు విద్యార్థులకు హితబోధగావించినతర్వాత పరిశీలలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకును, విద్యార్థినుల కును యోగ్యతాపత్రము లియ్యబడెను. ఆహ్వానసంఘ కార్యదర్శియగు జి. నారాయణస్వామిగారు - శిబిరవిషయములగూర్చిన సంగ్రహనివేదికను చెలిపి, శిబిరాధిపతి గారిని తదితరనాయకులను పుష్పమాలాలంకృతుల జేసి, మరియు నూత్న ఖద్దరువస్త్రముల ధరింపజేసి, ఆహ్వానసంఘము తరపునను, మదనపల్లిపౌరుల తరుపునను, తమ ధన్యవాదముల శిబిరనామకులకును అధ్యక్షులవారికిని తెలిపిరి. తర్వాత ఫలపుష్పసమర్పణముతో నాటిసభ ముగిసెను.

ఆ మధ్యాహ్నమే భోజనానంతరము శిబిరసోదర సోదరీ మణులందరును వియోగదుఃఖభారమున నెలపు గైకొనిరి. ఇట్టి శిబిరవిజయమునకు కారకులైమాకు చందాలనిచ్చి మాయందును ప్రకృతిచికిత్సాఉద్యమమునందును ఆభిమానము జూపిన, మహాశయులకును, సోదరీమణులకును మేమెంతయు కృతజ్ఞులము. వారికి మాహృదయపూర్వక వందనము లర్పించుచున్నాము.

ఆరంభముననే 700 కరపత్రములను రశీదులను ఉచితముగా ముద్రించియిచ్చిన యన్. అనంతయ్య శెట్టిగారిని, వరసమయమున రాత్రిలందు మా కంటేని సహాయపడి నట్టి గుడారములనిచ్చిన శ్రీయుత గురరావు మున్నగు కౌలేజీ నిర్వాహకులకును, ఎండకాల మెట్టిదోయని మరపు నకు చెప్పించిన మామిడితోటను శిబిరము నుంచుకొనుటకు యిచ్చిన దండువాడపల్లి పాపిరెడ్డిగారి కుటుంబమునకును అదినండియు మాకు చేయూత నిచ్చి ధనవస్తు వాక్స హాయముల నిచ్చి మమ్ము ప్రోత్సహించిన మదనపల్లిపుర ప్రముఖులకును, తదితర మిత్రమహాశయులందరికిని మా వందనములు. శిబిరమునకు కడపట రి రూపు ఇచ్చినందుకు శ్రీ శంకరేశ్వరనిధివారికి కృతజ్ఞులము.

అదినండియు మాపై నపారప్రేమను జూపి, మాయా హ్వానము సంగీకరించి, వ్యయప్రయాసలతోర్చి మానవ నేవాపారీణులై శిబిరమును జయప్రదముగా నడిపి విద్యార్థులకు విద్యను, రోగులకు చికిత్సను, మిత్రులకన్నేని సలహాలనిచ్చి తోడ్పడిన శిబిరాధిపతియగు పుచ్చా శంక ట్రామయ్యగారికిని, అయ్యింకి శంకటరమణయ్య మున్నగు నాయకులకును, అధ్యాపకులకును మావందనశతములు.

ఇక నారంభమునుండియు మాకు చేతోడు వాదోడై, శిబిరనిర్వహణముననేమి, డబ్బువసూళ్ళు చేయుటలో

నేమి, పదార్థముల నెప్పటికప్పుడు సరఫరా చేయుటలో నేమి, ఇంకి ననేకవిధముల ఎవరిసహాయము లేకున్నను శిబిర మింతజయముగా జరగియుండదో అట్టి మదియ మిత్రవర్త్యులగు శ్రీయుతులు చేపట్టి శంకటరమణయ్య శెట్టి యన్. శంకటరామిరెడ్డి, యం. వి. పాపన్నగుప్రగార లకు మాకృతజ్ఞుల నెట్లుజూపుటో తెలియజాలకున్నాము. అట్లే తదితర ఆహ్వానసంఘసభ్యులందరికిని మేమెంతయు కృతజ్ఞులము.

అపకృష్టహార భూతయన కణిబ్రహ్మచర్య నియ మములకు భియపడక, ఇతరుల నిగత్యాహము తోసి పుచ్చి ప్రకృతిచికిత్సాభిమానులై వచ్చి చికిత్సను బొందిన రోగులకును, ఏతద్విజ్ఞానమును గ్రహించి తాముబాగుపడి, తనతోడి దేశీయులకు సేవసేయుటకు వచ్చిన విద్యార్థు లకును మా అభీవందనములు. భగవానుడు వారి ఈప్ర తార్థముల దీర్చుగాక!

కొన్ని సమయములందు సంష్టకోరక కొంత కనడినను, మొత్తముపై, ఇట్టి సంష్టకరపుగల స్థలమున హెచ్చు గానే భోజనపదార్థములను, వర్షముగూడ సస్థయిచేయ గలిగితిమని తత్సంబంధమగు ఖర్చులెక్కినచేత చివ్వు చున్నవి. ఎట్లన అహారపదార్థములనుమాత్రమే(ఉచితముగా ఇచ్చినవిహేతు) సుమారు రూ 300-0-0లున్నావి, కనలము పండ్లకు కూరగాయలకు మాత్రమే సుమారు 225 రూ. లున్నా ఖర్చయినది.

ఇంకను సంష్టకు-వగా సస్థయి చేసియుండెడినారమే కాని, వచ్చువారి సంఖ్య తెలియనందునను, ఫలములు కొన్ని వేళలగు చాలినన్ని లభింపనిగునను, ఇంకొకవేళ గాక శిబిరముయొక్కయు, కొంతకరకు పరిషత్తువారి యొక్కయు ప్రయాణఖర్చులను, తిహాళాఖర్చులను, బండ్ల కూలీలఖర్చులను, శిబిర పరికరముల ఖర్చులను, పోటల ఖర్చులను, నోటీసుల ఖర్చులనుఇట్టి పనుల-ఖర్చులను సరింప వలసిన వారమైతిమి.

ధనము చాలనట్లు యేర్పడెను. 7½ రూ. లోటుగన్న టైను. కాని వాద్దనముచేసిన మిగ్గుల లనేకమంది చందాల నిచ్చుటచేతను అనుకొన్న ఖర్చులు కొంతతగ్గుటచేత లోటును పూర్తి చేయుటే గాక, ఇంకిను 40 రూ. మిగతను జూపగలిగినందుల కొంతయు సంతోషించుచున్నాము.

మొదటి మూడుశతశిబిరములను తూర్పుగోదావరిజిల్లా ఐనవల్లియందు - శ్రీయుత నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణక్రింద నిర్వహింపబడినవి. దానికి మన మెంతయు కృతజ్ఞులము. అట్టి మహాదాతలు కొంతటను లభించుట దుర్లభము. అట్టి సమయములందు రోగులు మొదలగువారు

శివరక్తములను నిధించి స్వయంకృషితో శివరములనుడు పు
గొనుట సాధ్యమనియు యుక్తమనియు ఈ శివర నిర్వ
హమునల మేము తెలిసికొంటిమి. అపుడు ఒక చోట నేగాక
ఆంధ్రదేశమంతటను అనేక శివరముల నేర్పాటు చేయ
వలగును.

ఈ శివరమున మే మెన్నేని అనుభవముల గడించితిమి. మే
మేన్ని బాగోతల వహించినను భోజనాదియేర్పాట్లయం
దన్నేని లోపములు జరుగకపోలేదు. కాని ఇందలి కష్ట
పరిస్థితులను గ్రహించిన ముహూదు ఒడారబుద్ధితో మమ్మ
మన్నింతురుగాక యని ప్రార్థించుచున్నాము.

ముందరి శివరమును చిత్తూరు-రాయలసీమ మైసూరు సీమల
వాగు మదనపల్లివద్దనో - ఇంకేదేని చక్కని స్థలముననో
ఏర్పాటుచేయుటకు ఇప్పటినుండియే ప్రయత్నింతు రని
నమ్ముచున్నాము.

తోడమానవుల కీస్వల్పపు నేవ చేయుటకు మా కీదివ్యతరుణ
మును బ్రసాదించినందులకు దయామయాండగుభగవానునకు
మాధన్యవాదములు!

ఇట్లు

జి. నారాయణస్వామి యన్. డి. కార్యదర్శి. ఆహ్వాన
సంఘము - మదనపల్లి.

1. యన్. వి. నరసింహాచార్యులు, ,,
2. బైసాని బలరామయ్యశెట్టి ,,
3. దేవతి శెంకటరమణయ్యశెట్టి బి. యె. బి. యల్. (సహాయకార్యదర్శి)
4. యం. వి. పాపన్నగుప్త గారు (కోశాధిపతి)
5. పి. శెంకోబరావుగారు మదనపల్లి.
6. బైసాని శెంకటరత్నము శెట్టిగారు ,,
7. ఓలేటి రామస్వామి శెట్టిగారు ,,
8. శ్రీమతి కంఠదేవమ్మగారు తిట్టూరు
9. బి. యన్. కృష్ణస్వామిశెట్టిగారు బెంగళూరుదండు.
10. కొప్పురపు సుబ్బయ్య శ్రేష్ఠిగారు పొద్దుటూరు.
11. జూటూరు నాగమయ్య- సోమిశెట్టి కొండయ్య ,
12. జి. శ్రీనివాసులుగారు రెడ్డియం. ఏ. వేలూరు.
13. యన్. శెంకటామిరెడ్డిగారు బి. యె., బి. ఇ. డి. కాళహస్తి
14. జి. నాగయ్యగారు చాడేపల్లి
15. జి. గంగయ్య నాయుడుగారు నెల్లమంద.
16. ఎ. యన్. అశ్వారయ్యగారు వాయల్పాడు.
17. నారాయణ సుబ్బరామయ్యశెట్టిగారు పొద్దుటూరు. ఆహ్వాన సంఘ సభ్యులు.

1936 సం॥ మే నెలలో మదనపల్లివద్ద యేర్పాటు
చేయబడిన శ్రీ చతుర్థ ప్రకృతిచికిత్సా శిక్షణ
శివరమునకై ధనవస్తు సహాయమును జేసినవారి

నామములు:--

మదనపల్లి.

శ్రీయుతులు	రూ. అ. పై.
బయిసాని బలరామకృష్ణయ్యశ్రేష్ఠిగారు	25-0-0
యన్. వి. నరసింహాచార్యులుగారు	10-0-0
దేవతి శెంకటరమణయ్యశెట్టిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	10-0-0
జి. నారాయణస్వామిగారు	10-0-0
యం. వి. పాపన్న గుప్త గారు	10-0-0
ఓలేటి రామస్వామిశెట్టిగారు	10 0-0
పి. శెంకోబరావుగారు	10-0-0
బయిసాని శెంకటరత్నం శెట్టిగారు	10-0 0
కె. రామస్వామిరాజుగారు పి. డబ్లియు. డి.	9-0-0
ఇ. నీతారామయ్యగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5-0-0
కె. టి. కృష్ణస్వామి అయ్యంగారు యం. ఏ.	5-0-0
పి. నారాయణరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5-0-0
మాకం శెంకటరమణయ్యశెట్టిగారు	5-0-0
ఆర్. కృష్ణయ్యగారు టీచరు	5-0-0
శ్రీ శెంకటేశ్వరనిధివారు	5-0-0
యన్. రాధాకృష్ణయ్య శెట్టిగారు	5-0 0
ఓ. మల్లప్పగారు విద్యార్థి	5 0-0
ఆర్. లక్ష్మణరావుగారు బి. ఏ. బి. యల్.	5.0-0
మాకం చినరంగయ్యశెట్టిగారు	2-0-0
గార్ల అశ్వత్థం అండు బ్రదర్స్	2-0 0
ఆర్. సుబ్బాశాస్త్రిలుగారు	2.0-0
డి. వి. కృష్ణమూర్తిగారు యం. ఏ. యల్. టి.	1-0-0
యం. నీతమ్మగారు	
C/O యన్. రాధాకృష్ణయ్యశెట్టిగారు	1-0-0
ఏ. యన్. కృష్ణమూర్తిశాస్త్రిగారు	
బి. ఏ. యల్. టి.	1-0-0
కె. యన్. శెంకటసుబ్బన్నగారు బి. ఏ. యల్. టి.	1-0-0
ఆర్. టి. రంగారెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. యి. డి.	1.0-0
వి. కనకసభాపతి నాడార్ గారు బి. ఏ. యల్. టి.	1-0.0
సి. రామిరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	1-0-0
శె ఆర్. శ్రీనివాసమూర్తిగారు	1-0-0
కె. భీమారావుగారు	1-0-0
ఏ. నంజుండప్పగారు బి. ఏ. వకీలు	1-0-0

మాకం చినశెంకటప్పశెట్టి అండ్ సన్స్ గారు	1-0-0	వి. శెంకట నారాయణశెట్టిగారు	5-0-0
ఒక అభిమాని C/o డి. శెంకటమణయ్య		సుంకు చెంగల్లశెట్టిగారు వారిభార్య	
శెట్టిగారు బి. ఏ. బి. యల్.	0-8-0	సావిత్రిమ్మగారు	10-0-0
తీర్థూరు (మైసూరు యస్టేటు)		ముల్లంగి నరసప్పగారు	4-0-0
శ్రీమతి కెంపు దేవమ్మగారు	10-0-0	యి. శంకర నారాయణశెట్టిగారు	1-0-0
జి. బి. గంగయ్యగారు	5-0-0	జి. సోమనూగారు	1-0-0
యస్. యం. చంగప్పగారు	5-0-0		
జి. శెంకటసోమయ్యగారు	5-0-0	వాయల్పాడు - (చిత్తూరుజిల్లా.)	
శ్రీయుత కన్నియలల్ జి		ఎ. యస్. ఆర్. వ్యారయ్యగారు టీచరు	10-0-0
కల్లుమల్ ఉదయరాంజీ	5-0-0	చింతల రఘునాథరెడ్డిగారు	5-0-0
నారాయణదాసు మధురదాసు కంపెనీవారు	5-0-0	ఎ. రామచంద్రయ్యగారు సబ్ ఏజంట్లు	5-0-0
సారకౌయల శివప్పగారు	5-0-0	పూలేపల్లి కృష్ణప్పశెట్టిగారు	3-0-0
యం. రాఘవయ్యనాయుడుగారు	5-0-0	ఎచ్. రంగ రావుగారు టీచరు	3-0-0
సగిణాల బయ్యన్నగారు	5-0-0	తబాల కృష్ణయ్యశెట్టిగారు	3-0-0
సారకౌయల రామస్వామిగారు	2-8-0	చింతల కృష్ణరెడ్డిగారు	2-0-0
పూజారి యెలప్పగారు	2-8-0	మాకం శెంకటామయ్యగారు	2-0-0
పి. చంగలాయ శెట్టిగారి ద్వారా	2-6-0	కె. పి. రంగయ్యగుప్తగారు	2-0-0
యం. శివసప్తగారు యెమ్మమనిసిపల్ ఛైర్మన్	2-0-0	పూనుగంటి హరేరామయ్యగారు	1-0-0
గండికోట సుబ్బన్నగారు	2-0-0	బెంగుళూరు.	
శ్రీమతి గుండ్లూరు జానకమ్మగారు	1-0-0	బి. యస్. కృష్ణస్వామిశెట్టిగారు	10-0-0
ఉప్పు బోడిశెట్టిగారు	1-0-0	గార్ల నారాయణశెట్టిగారు	5-0-0
నోవిందరాజులు గుప్తాగారు		దేవతి శెంకటామయ్య అండ్ సన్స్ గారలు	5-0-0
C/o యం. రాఘవయ్యనాయుడుగారు	1-0-0	పామిడి సుబ్బరామశ్రేష్ఠిగారు	5-0-0
పొద్దుటూరు (కడపజిల్లా)		దేవతి తిమ్మరాయశ్రేష్ఠిగారు	5-0-0
కొప్పరపు సుబ్బయ్యశ్రేష్ఠిగారు	15-0-0	యస్. శ్రీనివాసశెట్టిగారు వర్తకులు	3-0-0
నారాయణ సుబ్బరామయ్యగారు	10-0-0	కోటా కామాక్షయ్య శెట్టిగారు, కేరాఫ్ బి. యస్.	
జూటూరు నాగమయ్య		కృష్ణస్వామిశెట్టిగారు	3-0-0
సెలమిశెట్టి కొండయ్యగార్లు	10-0-0	వి. నూరయ్యశెట్టిగారు, వర్తకులు	2-0-0
జూటూరు చినసుబ్బయ్యగారు	8-0-0	చిత్తూరు.	
కొమిశెట్టి అప్పన్న రామయ్యగార్లు	5-0-0		
కె. యం. సుబ్బయ్యగారు	5-0-0	రైటరు దామోదరనాయుడుగారి ద్వారా	
తల్లం వీరయ్యగారు	5-0-0	బోరు హైస్కూలు హెడ్ మాస్టరు టీచరు	7-8-0
కరమలపుట్టి శెంకటయ్యగారు	3-0-0	శ్రీమతి వి. గురమ్మగారు కేరాఫ్ సి. మునసామి	
మిట్టా బాలన్నగారు	1-0-0	శెట్టిగారు వకీలు	3-0-0
యోగిటూరు వీరన్నగారు	1-0-0	పాలకల రామచంద్రారెడ్డిగారు	2-0-0
రాచమడుగు రంగయ్యగారు	1-0-0	పి. సుబ్రహ్మణ్యంగారు బి. ఎ., యల్. టి,	5-0-0
		ఆర్. శెంకటరెడ్డిగారు బి. ఎ. బి. ఎల్	2-0-0
పుంగనూరు - (చిత్తూరుజిల్లా.)		రామనాథంగారు బి. ఎ, బి, యల్	2-0-0
జి. నాగయ్యగారు టీచరు చోడేపల్లి	10-0-0	యి. చంగలాయగారు బి. ఎ, బి. యల్	2-0-0
జి. గంగయ్యనాయుడుగారు నెల్లమంద వి. సి. యె.		బి. చంగారెడ్డిగారు పానిసిక్వాటింగుఇన్స్ పెక్టర్	1-0-0
పుంగనూరు	10-0-0	పి. బి. కృష్ణస్వామిఅయ్యంగార్ గారు	1-0-0

యం. యన్. రామచంద్రారెడ్డిగారు యన్. వి.	1-0-0
వి. యన్. కృష్ణయ్యర్ యం. ఎ., బి. ఎల్.	1-0-0
జె. కృష్ణరావు బి. ఏ., బి. యల్.	1-0-0
సి. శంకట్రయ్యార్ బి. ఏ, బి. యల్.	2-0-0

చదుము - నడిగడ్డ వస్త్రరా పాకాలమార్గం.

యన్. నరసింహారెడ్డిగారు బి. యన్. సి.	5-0-0
టి. సిద్ధారెడ్డిగారు చిన్న గొట్టిగల్లు రెండిచర్లపాళె	3-0-0
వి. శంకట్రయ్యార్ రెడ్డిగారు గుగజాల అగ్రికల్చరల్	
డిమాన్ స్ట్రీట్ - గుంటూరుజిల్లా	3-0-0

బి. శంకట్రయ్యార్ నడిగడ్డ	2-0-0
--------------------------	-------

ఆర్. నారాయణరెడ్డిగారు బి.ఏ. రెవిన్యూఇన్స్పెక్టర్	
--	--

చంద్రగిరి.	2 0-0
------------	-------

జై. బియ్య రెడ్డిగారు	1-0-0
----------------------	-------

పి. గోపాలశెట్టిగారు ఓవరుశీరు మదనపల్లి	1-0-0
---------------------------------------	-------

తిరు ప తి.

సి. రామస్వామిరెడ్డిగారు ట్రైజరర్	3 0-0
----------------------------------	-------

ఇ. పుల్లయ్యగారు బెంచ్ మేజిస్ట్రేట్	2-0-0
------------------------------------	-------

పి. యన్. గురవారెడ్డిగారు కాపువీధి	2-0-0
-----------------------------------	-------

యమ్. కృష్ణమాచార్యులుగారు టీచరు	1-0-0
--------------------------------	-------

యమ్. మొరంరెడ్డిగారు బి. ఏ. బి. ఎస్. డి.	1-0-0
---	-------

డి. విశ్వనాథరెడ్డిగారు రేణిగుంట	1-0-0
---------------------------------	-------

యన్ రంగయ్యనాయుడుగారు దేవస్థానం ఆఫీసు	1-0-0
--------------------------------------	-------

బి. శంకట్రయ్యారెడ్డిగారు దేవస్థానం ఆఫీసు	1-0-0
--	-------

సి. రంగయ్యగారు సబ్ రిజిస్ట్రార్	0-8-0
---------------------------------	-------

కొత్తపేట - మదనపల్లితాలూకా.

సుంకు రంగప్పగారు	5-0-0
------------------	-------

దేసు అప్పన్న శెట్టిగారు	3-0-0
-------------------------	-------

,, లక్ష్మీనారాయణప్పగారు	2-0-0
-------------------------	-------

,, పెదరంగప్పగారు	2-0-0
------------------	-------

దేసు అశ్వత్థనారాయణప్పగారు	2-0-0
---------------------------	-------

మేడ శంకటచలం శెట్టిగారు	1-0-0
------------------------	-------

రావూరు ఆదినారాయణ శెట్టిగారు	1-0-0
-----------------------------	-------

క డ ప.

బి. శంకటచలతిరావుగారు పాతకడప	5-0-0
-----------------------------	-------

కె. గుండూరావుగారు బి. ఏ., బి. ఎల్.,	5-0-0
-------------------------------------	-------

డి. రామసుబ్బారెడ్డిగారు ,,	2-0-0
----------------------------	-------

కె. సీతారామయ్యగారు వకీలు	1-0-0
--------------------------	-------

చెంచికూరు - పుంగనూరుమార్గం

శ్రీరామ సంజీవిశెట్టిగారు	5-0-0
--------------------------	-------

హెచ్. సంజుండరావుగారు	4-0-0
----------------------	-------

చంగమిరాజుగారు	1-0-0
---------------	-------

ముత్తలసాహెబ్ గారు	1-0-0
-------------------	-------

చం ద్ర గి రి.

కె. సత్యనారాయణమూర్తిగారు బి.ఏ.యల్.టి.,	1-0-0
--	-------

జయరాంపిల్లెగారు హెడ్ మాస్టరు	1-0-0
------------------------------	-------

పి. కె. నారాయణఅయ్యంగార్	1-0-0
-------------------------	-------

జి. రంగ నాయకులు శెట్టిగారు	1-0-0
----------------------------	-------

ఆర్. నలరావుగారు టీచరు	0-8 0
-----------------------	-------

నారాయణరావుగారు ,,	1-0-0
-------------------	-------

ఆర్. యెల్లయ్యగారు ,,	0-8-0
----------------------	-------

మునిరెడ్డిగారు ,,	0-8-0
-------------------	-------

వి. శ్రీరాములరెడ్డిగారు టీచరు	0-4-0
-------------------------------	-------

కా శ హ సి.

యన్. శంకట్రయ్యరెడ్డిగారు బి.ఏ.,బి.యల్.డి.,	10-0-0
--	--------

గు త్తి.

శ్రీమతి టి. సీతమ్మగారు	5-0-0
------------------------	-------

,, శివకామసుందరమ్మగారు	5-0-0
-----------------------	-------

రైల్వేస్టేషన్ - వేలూరు.

జి. శ్రీనివాసులరెడ్డిగారు క్విలన్ బ్యాంకి	10-0-0
---	--------

నె ల్లూరు.

ఆర్. బి. సుబ్రహ్మణ్యంగారు హెల్తుఆఫీసరు	5-0-0
--	-------

పుల్లయ్యగారు కేరాఫ్ ఆర్.బి. సుబ్రహ్మణ్యంగారు	5-0-0
--	-------

నా గ పూ రు.

చారిగనేష అంబేకర్	7-8-0
------------------	-------

చిన్న తిప్పసముద్రం.

పాగాకుల సుబ్బన్నగారు	5-0-0
----------------------	-------

హైదరాబాద్ - మక్తాత్.

యం. కె. శంకయ్యగుప్తగారు	5-0-0
-------------------------	-------

పాండురంగయ్యగారు	5-0-0
-----------------	-------

హిం దూ పు రం.

శ్రీనివాసులు శెట్టిగారు టీచరు	5-0-0
-------------------------------	-------

పిరాపురం - చిత్రాడి.

పురుషోత్తమరావుగారు	5-0-0
--------------------	-------

చన్నపట్న - మైసూరుస్టేటు.

యమ్. అర్యమూర్తిగారు	5-0-0
---------------------	-------

మ ద రా సు.

టి. రామలక్ష్మమ్మగారు	5-0-0
----------------------	-------

పెద్దతిప్పసముద్రం.	
పినుపాటి గురప్పగారు	3-0-0
రాయచోటి (కడపజిల్లా)	
కృష్ణారావుగారు టీచరు	2-8-0
పె న కొ ం డ .	
బి. శెంకటాచార్యగారు	2-8-0
కో య ం : తూ రు .	
వి. కృష్ణమూర్తిగారు	1-8 0
మొత్తం.	604-8-0
మిగిలినవస్తువుల అమ్మకం.	14-11-0
జమ మొత్తం.	619-3-0

అహారపదార్థములు వస్తురూపముగా
సహాయము చేసినవారు

తిమ్మారుపురప్రముఖులు కొబ్బరికాయలు	380
యన్. శెంకటాచార్యగారి తండ్రిగారు నారు	
శెంకటారెడ్డిగారు దొడ్డిపట్ల పీలేరు వేరుశనగ	80 సేర్లు
భాష్యార రామయ్యకెట్టిగారు వైరా-పెద్దతిప్ప	
సముద్రం (చిత్తూరుజిల్లా) ఎలసీరుకాయలు	126
యన్. వి. నరసింహాచార్యులుగారు మదనపల్లి	
వేరుశనగ	50 సేర్లు
శివీరపుమామిడితోట స్వంతకొలుపులు —	
వకటూటాచార్యము	
బెంగుళూరుదండు, బి. యక్. కృష్ణస్వామి	
కెట్టిగారు కొన్ని పండ్లు కూరగాయలు	
కొళ్ళేగాళ్ మాణిక్యం కెట్టిగారు కొన్ని ఫలములు	
జోలపాలెం సుబ్బన్న మదనపల్లె-వకటలైడు బొప్పాయ	
దండువారిపల్లి చిన్నప్పరెడ్డిగారు వేరుశనగ	4 సేర్లు

(1936 మే నెలలో మదనపల్లివద్ద జరిగిన)

చతుర్థప్రకృతిచికిత్సానిక్షణశిబిరమునకై నట్టి

ఖర్చులపట్టిక:—

తేపాలఖర్చులు ఉత్తరప్రత్యుత్తరములు	
పాక్కిల్లు - బుక్కు-పోస్టులు.	13- 9-9
బండ్లబాడుగలు కూలీలు నెలజీతములు.	50-13-5
ప్రయాణకర్చులు, చందాలువసూలు చేయుటకు	
శివీర సంబంధమగు యితర ప్రయాణఖర్చులు.	39-12-0
శివీరమునకువలసిన పరికరములు.	49- 0-5

శివీర అధ్యాపకులకును, నాయకులకును, ఖద్దరు	
వస్త్రపారిశోషికము.	12-15-9
ఫోటోల ఖర్చులు.	39- 2 0
విజ్ఞాపనపత్రికలు నోటీసులు మొ	8- 4-0

అహారపదార్థములు.

కొబ్బరికాయలు 755 (ఇందు 360 కాయలు	
టిప్పురుపారులచే ఉచితముగా ఇవ్వఁబడినవి)	21- 1-3
గోధుమలు 152 సేర్లు (ఇందు కొంతమిగిలినది.)	25-14-0
పెసలు. 41 1/2 సేర్లు.	5 0-3
వేరుశనగ (139 సేర్లు ఇందు 5 సేర్లుతప్ప తక్కినది	
ఉచితము)	0- 4-0
శనగలు 26 సేర్లు.	5-12-0
మామిడిపండ్లు 2850	65- 0-0
బొప్పాయిపండ్లు 1009	33- 0-7
అరటిపండ్లు 8360	64-15-6
కర్బూజా (పుచ్చ) 64	5-10-6
నిమ్మ - కిచ్చల - నారింజ 2200	13-7-4
అకుమారలు, కాయకూరలు, టోమాటోగెనును	
మొ	16- 4-3
ఖరూరము 5 మ. 2 1/2.	13. 8-0
ఎలసీరుకాయలు (బొండాలు - ఇందు 126	
ఉచితము.)	11- 2-3
పనసపండ్లు 22	5- 6-3
జంబునేరేరు 1000	1- 4-0
చకోత్రి, అపిల్లు	1- 4-0
దాక్షి 1 3/4 పావు	0 12-9
జీడి (ముంతమామిడి పప్పు) 2 1/2 పి	1-13-6
సగ్గుబియ్యం 1 1/2 సె.	1. 0-6
నూవులు, గనగసాలు, గోధుమపిండి, శనగ పిండి	
మొ	1-15-6

చిల్లరవస్తువులు	8-11-11
అతిథులకు ఫలహారములు	4-11-2
నష్ట పరిహారములు	5- 1-2
ద్రవ్యసహాయము (ప్రయాణపు ఖర్చులకు)	
వి.గోపాలరావు-అనందరావు మార్వల్ లుగార్లకు.	12- 8-0

మొత్తంఖర్చులు	539- 3-0
గాక నిల్వ	80. 0-0

ఆహార వ్యయముల వివరణము

మొదటి శిబిరము

మొత్తము 30 దినముల శిబిరకాలమందును 50 మందికి ఈ క్రింద వివరించిన ప్రకారము ఆహారపదార్థములు ఖర్చయినవి.

1 గోధుమలు	110	శేర్లు	రు 1కి 9 శేర్లు చొ॥	12-0-0
2 పెసలు	90	"	" 12 "	7-8-0
3 శనగలు	50	"	" 16 "	3-2-0
4 వేరుశనగ	360	"	బస్తా 1 కి 3-8-0 చొ॥	14-0-0
5 కొబ్బరికాయలు	1000	"		25-0-0
6 అరటిపండ్లు	200	గెలలు	కోనసీమగెల 0-4-0 బెజవాడలో 0-6-0	62-8-0
7 జీడిమామిడిపండ్లు	400			0-4-0
8 పుచ్చకాయలు	400		రు 1కి 20 చొ॥	20 0-0
9 మామిడిపండ్లు	600	(చిచ్చి)	రు 1కి 100 చొ॥	6-0 0
				<hr/> 150-6-0

ప్రతిదినము అతిథులు, అభ్యైతగుతులకు ఈ పదార్థములనుండియే ఆహార మివ్వబడుచుండెను. పై పదార్థముల యందు శరీరపోషణ కవసరమగు పిండిపదార్థములు, చక్కెర, మాంసకృత్తు, కొవ్వు, సేంద్రియలోహలవణములు లభించుటయేగాక జీవనత్తులనబడు మైలుమినులు యీ పదార్థములయందెల్ల నిండియుండుటవలన రోగనిరోధకములుగ గూడ నుండ గలవు. అట్టియాహారము 1500 మందికి 150 రూపాయలలో నిమిషన యెడల ప్రతి యొక్కనికిని దినమంతటి కిని (రెండు పూటలకును గూడ) 0.1-7 లగు చున్నది.

రెండవ శిబిరము

మొత్తము 24 దినముల శిబిరకాలమందును 1300 తడవలు భోజనములు చేసినందులకు ఈ క్రింద వివరించిన మేరకు ఆహారపదార్థములు ఖర్చయినవి.

1. గోధుమలు	48	శేర్లు	శే 1 కి 0-2-0 చొ॥	6- 0-0
2. పెసలు	24	"	" 0-1-4 "	2- 0-0
3. వేరుశనగ	124	"	" 0-0-6 "	3-14-0
4. కొబ్బరికాయలు	400		100 కి 1-8-0 "	6- 0-0
5. అరటిపండ్లు	5,200		100 కి 0-3-0 "	9-12-0
6. పుచ్చకాయలు	550		100 కి 2-4-0 "	12- 6-0
శిబిరవాసులు స్వయముగా కొన్న మామిడి, పసన				20- 0-0
				<hr/> మొత్తము 60- 0-0

పైపదార్థములు రోగనిరోధకములుగ గూడ నుండగలవు. అట్టి యాహారము 1300 మందికి రు 60 లలో నిమిషన యెడల ఒక్కొక్కనికి దినమునకు (2 పూటలకు) రు 0-1-6 లగుచున్నది.

మూడవ శిబిరము

ఆ హార వ్యయ వివరణము.

మేసెల 1 తేదీనుండి 30 వ తేదీవరకు

ఆహారపదార్థములు.	పరిమితి.	ఖరీదు.
1 కొబ్బరికాయలు	879	రు. 22-0 -0
2 పుచ్చకాయలు	481	15-0 -0
3 అరటిపండ్లు	10867	27-8 -0
4 బెండకాయలు	40	0-2 -0
5 బీరకాయలు	30	0- 2-0
6 బొప్పాయికాయలు	53	1- 0-0
7 గోధుమలు	26 కుంచములు	11- 0-0
8 పెసలు	14 కుంచములు	5- 8-0
9 వేరుసెనగ	42 కుంచములు	9- 0-0
10 మామిడిపండ్లు	1786	7.14-6
11 పనసతోనలు	670	3- 6-6
12 ఖరూరకాయలు	5 మణుగులు	20- 0 0
శిబిరవాసులు స్వంతముగా కొన్న మామిడిపండ్లు		80- 0-0

మొత్తము ఖర్చు 202- 9-0

శిబిరము 30 దినములలోను 1500 మంది రెండుపూటలను ఆహారము తీసికొనిరి. అనగా ఒక్కమారుగా 3000 మంది ఆహారమును తీసుకొన్నదానితో సమానము.

3000 మందికి 202 9-0 అయిన, ఒకనికి (1 పూటకు) 0-1-1 వంతుని ఖరీదు అయినది. రోజుకు 0-2-2.

నాలుగవ శిబిరము

కొబ్బరికాయలు	1021	56- 0-0
గోధుమలు	152 మద్య్రాసుపళ్లు	11- 0-0
పెసలు	41 $\frac{1}{4}$ శేర్లు	5- 0-3
వేరుసెనగ	139	8-12-0
శనగలు	26	5 12 0
మామిడిపండ్లు	2850	65- 0-0
బొప్పాయిపండ్లు	1009	33- 0-7
అరటిపండ్లు	8360	64-15-6
పుచ్చ	64	5-10-6
పనసపండ్లు	22	5- 6-3
జంబు నేరేడు	1000	1- 4-0
ఆపిల్సు	100	1. 4-0
వంటలేని లడ్డులు		4-10-3
నిమ్మ కిచ్చిలి	2200	13- 7-4
కూరగాయలు		16 4-3
ఖరూర	5 మళ్ళ 2 పీసెలు	13. 8-0

319-14-11

అనగా 90 మందికి నెలకు రు 320 లు అయినవి. అనగా మనిషికి రు. 3-9-0 లు దినమునకు రెండుఆకాలకు కొంచెము తక్కువ.

ఆంధ్రపత్రిక అభిప్రాయము

(30—5—36)

ప్రకృతి-ఆరోగ్యము

ప్రకృతి భగవత్స్వరూపము. దాని నాస్వాదించుటకు మా నవజాతి కంతకును స్వేచ్ఛగలదు. సూర్యరశ్మి, జ్వలదు, గాలి, నీరు, ఆహారము అన్నియు ప్రకృతిదత్తములే. అయినను యివి మానవుని యనుభూతిలోనికి వచ్చు నప్పటికి యేదోవిధముగ కళ్ళలము లగుచున్నవి. అందువలన రోగము లేర్పడుచున్నవి. ఆరోగ్యమునకు భంగము గలుగుచున్నది. ప్రకృతియే మరల సారోగ్యము నిచ్చునని చెప్పెదరు. అప్పుడు ఆపాకృతకర్మ లేవియాచరింపబడెనో యాలోచించుకొని

చించుకొని వానిని సరిజేసికొన వలసియుండును. ప్రకృతి యన నెట్టిదో తెలిసికొనవలెను. ఆ చికిత్స యెట్టిదో గ్రహింపవలెను. ఇయ్యది యీ దేశమున నూత్నముగాదు. కర్మభూమికిది స్వాభావికధర్మము. ప్రకృతిమార్గముల, మానవధర్మముల, శాస్త్రవిహితపద్ధతుల నాచరించుటయే విధి. అదియే ఆరోగ్యము. అదియే చికిత్స. అదియే మోక్ష మారము.

ఈధర్మమును చికిత్సలును ఆరోగ్యపద్ధతులును కొలదివత్సరముల నుండు నాంధ్రదేశమున వ్యాప్తిగావించినవి. వానియందు నక్షముగలవారు అపద్ధతుల నవలంబించుచున్నారు. ప్రచారమునకు గాను ప్రకృతిశిక్షాశిబిరము లేటెటను జరుపబడుచున్నది. ఈసారి యీసమావేశము మదనపల్లిలో జరిగినది. ఛేత్తో నది యచట పూర్తియగును. అందొసంగి నానాభాగముల నిన్నటిపత్రికయందు బ్రకటించియుంటిమి. అయ్యవి పాఠకులలో ప్రకృతియుపాసనా బలమును గలుగజేయునని నమ్మెదము.

కాని ప్రకృతియందు విశ్వాసమేర్పడుట సులభముగకార్యముగాదు. అందులకు ఆత్మవిశ్వాసమును బలమును గావలయును. మానవమాతృదగు వైద్యుని యందును గురియున్న గాని మందు పట్టదు. మందు ఉండగనో ద్రావకముగనో నేవించుచున్న గాని ఆత్మత్వ ప్రిలుగదు. అటులగాక నీటిలోను, నూర్యకిరణములలోను, రంగులలోను, ఉపవాసమునందును, శరీరమర్దనమునందును వైద్యగుణము లున్నవని చెప్పునెడల అందు విశ్వాసముగలుగ చేయుట కష్టము. ఇతర మందులు పుచ్చుకొనుట వలన రోగము కుదిరినటుల గాన్నింపవచ్చును గాని రోగరాహిత్యము కాజాలదు. పై చెల్లిన చికిత్సలు రోగరాహిత్యమును జేయుననియు శరీరమును ప్రకృతి సిద్ధమగు మార్గముల నడుచుట కనువుగ జేయుననియు చెలిసికొన్నయెడల ప్రకృతి మాహాత్మ్యమునుగాంచి యబ్బురపడుదురు. నిత్య జీవితమునందు నవనాగరకతలో ప్రకృతివిరుద్ధములగు కర్మల నెన్నింటినో యాచరించుచుందుము. పుర, గృహ పారిశుధ్యముల గూర్చి యాలోచనయే లేకపోవుటవలన కేవల మాధిభౌతికతత్వములో బడిపోవుటవలన ఆత్మ, ప్రకృతి, సత్యము, శాంతి, ఆహింస మున్నగు వానిని గూర్చిన యాలోచనలేదుగంటినవి. ధనాధిక్యముచేత అప్రాకృతములను అపాప్రచ్యములగు నాచారములు వంటబట్టినవి.

వానిని వదల్చుటకు ప్రకృతిశిక్షాశిబిరములు ఆక్కరకు రాగలవనుటకు సందియములేదు.

ప్రకృతి వైద్యచికిత్స, ఆరోగ్యమార్గముల ననుష్ఠించుట వలన మానవునియందు జాతీయప్రబోధము గలుగగలదు. సత్యఆహింసలయందు సంపూర్ణ విశ్వాసముగలుగగలదు. ఆత్మ విశ్వాసము, ఆత్మ స్వాతంత్ర్యము, త్యాగము, శాంతి మున్నగు సుగుణము లేర్పడగలవు, అంతర్వీక్షణశక్తి యబ్బును. ఋషులు అవలంబింపదగిన పద్ధతులివి. వీనివలన భారతీయాత్మ వికసింప గలదు, శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం' అనువాక్యమున నమ్మకమున్నయెడల ప్రకృతి ననుసరించుటవలన శరీరము ధర్మసాధనమున కెటుల సుకరింపగలదో అనుభవమునందు చెలియును. కాని యీ ప్రకృతి సిద్ధాంతములను వైద్యచికిత్స మార్గములుగ గాక రోగనివారణ పద్ధతులుగ గ్రహింపవలసి యుండునని తలంచెదము. ప్రకృతిమాట మాట్లాడునపుడు రోగమున కదియతీతమైనదని తెలిసికొనవలెను. కాని మానవునిప్రకృతికిని బాహ్యప్రకృతికిని సమన్వయము గావలయును. అదియే కష్టము. ఎవరికి వారు దానిని గనుగొనవలెను. వైద్యుడైనను మానవ ప్రకృతిని గనుగొననిది యాపదము నీయజాలడు. కాబట్టి ప్రకృతి ననుసరించుటలోనైనను యెంతవరకు సరిపడునో తెలిసికొని యుపయోగించుకొనవలెను. అపుడు వైద్యముతోను చికిత్సతోను ఆక్కర లేకుండ మానవుడు నిరోగిగానుండగలడు. ప్రకృతిధర్మముగూడ నదియే యని తలంచెదము. ప్రకృతి ననుసరించుట యెట్లో ధర్మము లేవో చాలవరకు చెలియవచ్చును గాని ఆచరణయందు మాత్రము సాధ్యము జేసికొనుటకు త్యాగముగావలయును. ఇట్టి శిక్షాశిబిరములందు జేరుటవలన నందులకు వలయు త్యాగమును, విశ్వాసము నేర్పడగలవు. ఇయ్యవి దేశమంతటను వ్యాపించునని తలంచెదము.

రా బో వు శి బి ర ము

1937 సం॥రం మేనెలలో జరుగును

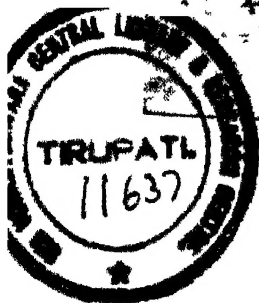
శిబిరనిర్ణయము, ప్రదేశము, నిర్ణీతపుస్తకములు మొదలగు సమస్త వివరములున్న ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. దరఖాస్తులు ప్రకృతి ఆఫీసు మేనేజరుగారిపేర పంపవలెను.

ప్రకృతి ఉద్యమముతో సంబంధముగల ప్రతివారును పత్రికకు చందాదారులుగా చేరుట ముఖ్యకర్తవ్యము. ఇంగ్లీషు వచ్చినవారు ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికకుకూడ చందాదారుగా చేరవచ్చును.

—శిబిరాధిపతి.



డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, య్. డి., డి. యం.
 శిఖరాధిపతి, ప్రధాన అధ్యాపకులు,
 ఎడిటరు : ప్రకృతిపత్రిక, ఇండియన్ నాచురో హిస్టోరికల్ పత్రిక



సూర్యనమస్కార వ్యాయామము.

